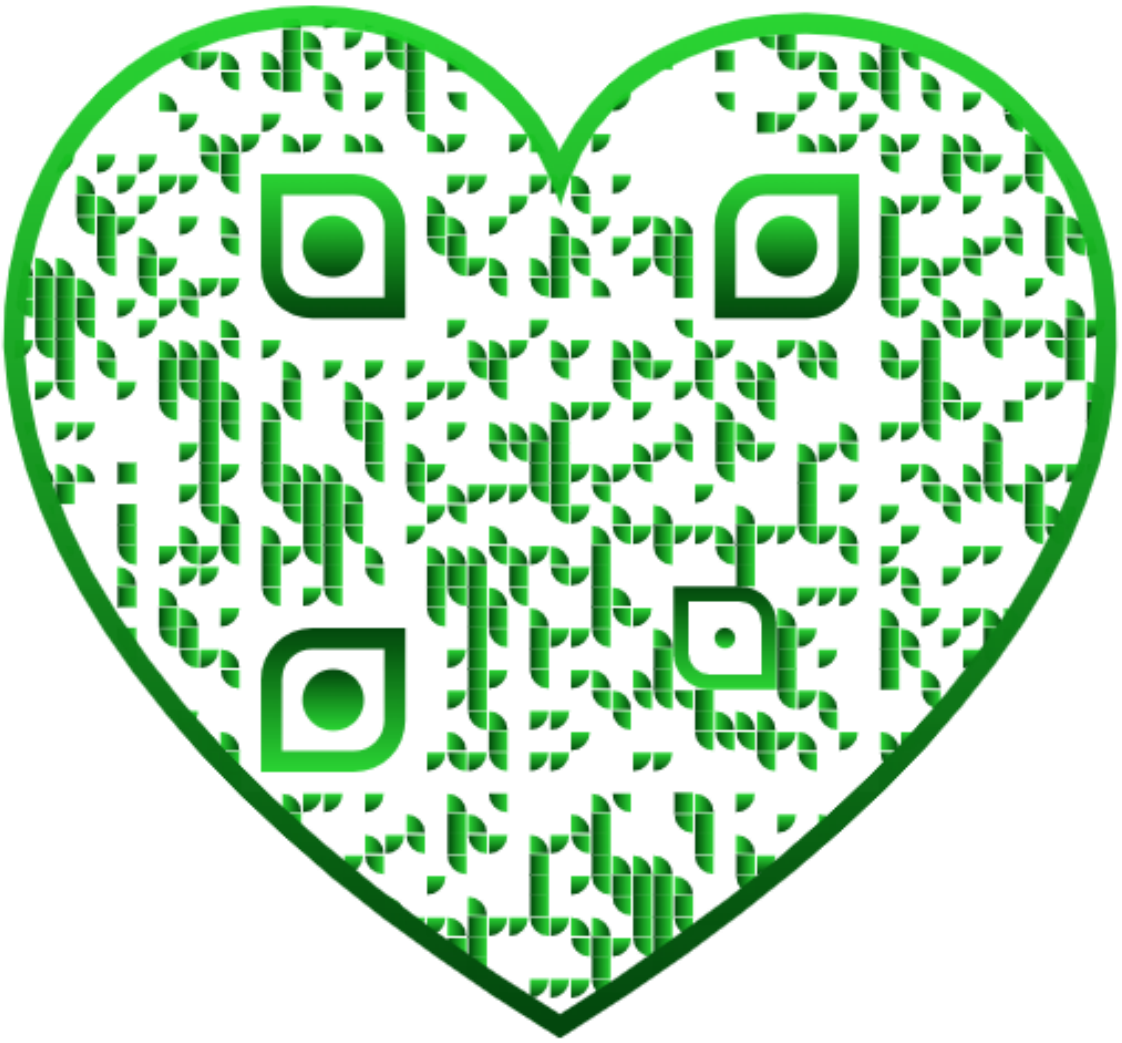
JOE DISPENZA

Le PLACEBO, *c'est* VOUS !

Comment donner le pouvoir à votre esprit



Dr Joe Dispenza

Le placebo, c'est VOUS !

Comment donner le pouvoir à votre esprit

Traduction Frederick Letia

ARIANE

Titre original anglais : You are the Placebo
Copyright © 2014 Dr Joe Dispenza
Hay Home, Inc.

© 2015 Ariane Éditions Inc.
Tous droits réservés

Traduction Frédérick Letia
Révision : Monique Riendeau
Graphisme et mise en page Cari Lemyre
Illustration de la couverture : Cari Lemyre

Première impression : février 2015

ISBN : 978-2-89626-220-5

Éloges

« Le placebo, c'est vous est le manuel d'instruction idéal pour apprendre comment accomplir des miracles dans votre corps, votre santé et votre vie. Cet ouvrage magnifique pourrait fort bien constituer la seule prescription dont vous ayez besoin. »

Christiane Northrup, médecin et auteure à succès de *La sagesse des femmes* et de *La sagesse de la ménopause*

« Votre esprit est la clé du succès ou de l'échec de pratiquement tout ce que vous entreprenez, ce qui inclut vos relations personnelles, votre travail, votre parcours scolaire ou universitaire, vos finances et votre bonheur au sens large. Le placebo, c'est vous : comment donner le pouvoir à votre esprit constitue une exploration remarquable de votre ressource la plus importante. Il propose de nombreux outils pratiques pour optimiser votre esprit, concourant ainsi à votre réussite globale. Joe Dispenza possède une qualité rare. Il sait comment rendre accessibles des idées complexes, afin que tous puissent comprendre ses enseignements et en bénéficier. »

Daniel G. Amen, médecin et fondateur des cliniques *Amen* et auteur à succès du *New York Times* pour *Change Your Brain, Change Your Life* et *Magnificent Mind at Any Age*

« J'ai appris la vérité, révélée dans Le placebo, c'est vous, en côtoyant des patients atteints de maladies en phase terminale. Le corps expérimente ce que l'esprit croit. J'ai aussi appris comment faire croire aux gens qu'ils étaient en bonne santé pour faciliter leur rémission. Les médecins peuvent tuer ou guérir avec des mots. Nous pouvons tous nous guérir nous-mêmes. La clé est de savoir comment atteindre notre plein potentiel. Vous apprendrez comment en lisant ce livre. »

Bernie Siegel, médecin et auteur de *L'amour, la médecine et les miracles* et de *L'art de guérir*

« Le docteur Joe Dispenza est un pédagogue remarquable. Il démontre une étonnante capacité à expliquer simplement des concepts complexes et à rendre ainsi la science accessible à tous. »

Don Miguel Ruiz, médecin et auteur de *Les Quatre accords toltèques*

« Le docteur Joe Dispenza a su intégrer de nombreuses études scientifiques pour nous proposer une approche vraiment révolutionnaire qui nous révèle comment utiliser l'esprit pour guérir le corps. Je suis sortie de cette lecture totalement envoûtée. Bravo !»

Mona Lisa Schulz, médecin, titulaire d'un doctorat en sciences du cerveau et auteure du *Réveil de l'intuition* et de *Tout va bien*

Sommaire

Avant-propos

Préface

Une décision radicale
La recherche débute véritablement
De l'information à la transformation

Introduction

Ce que ce livre n'aborde pas
Ce que ce livre aborde

PARTIE I

L'information

Chapitre un – Est-ce possible ?

Pouvez-vous faire une overdose avec un placebo ?
Une dépression chronique disparaît comme par magie
Un «remède miracle» : un jour vous le voyez, l'autre pas
La chirurgie du genou qui n'a jamais eu lieu
La chirurgie cardiaque qui n'a jamais eu lieu
Tout est dans l'attitude
Éprouver des nausées avant la seringue
Les troubles digestifs disparaissent
La maladie de Parkinson versus le placebo
Au sujet des serpents mortels et delà strychnine
Vaincre le vaudou

Chapitre deux – Une brève histoire du placebo

Du magnétisme à l'hypnose
L'exploration de l'effet nocebo
Les premières percées majeures
L'Orient rencontre l'Occident
Les placebos sont plus performants que les antidépresseurs
La neurologie du placebo
Faire en sorte que l'esprit l'emporte sur la matière

Pouvez-vous être votre propre placebo ?

Chapitre trois – L'effet placebo sur le cerveau

Le placebo : anatomie d'une pensée
Un survol du fonctionnement du cerveau
Franchir la rivière du changement
Comment dépasser votre environnement
Penser et ressentir, ressentir et penser
Que vous faut-il pour être votre propre placebo ?

Chapitre quatre – L'effet placebo sur le corps

Démystifier l'ADN
Le génie dans nos gènes
La biologie de l'expression génétique
L'épigénétique ou comment de simples mortels se prennent pour Dieu le Père
Le stress nous maintient en vie dans un état de survie
Le legs des émotions négatives

Chapitre cinq – Comment les pensées affectent l'esprit et le corps

Quelques cas prouvant la pertinence de la répétition mentale
Activer de nouveaux gènes dans le corps avec un nouvel esprit
Les cellules souches : un bassin inépuisable de potentialités
Comment l'intention et les émotions élevées modifient notre biologie
De retour au monastère

Chapitre six – La suggestibilité

La programmation du subconscient
Acceptation, croyance et abandon
Ajouter de l'émotion
Les deux faces de l'esprit analytique
Le fonctionnement interne de l'esprit
Ouvrir la porte de l'esprit subconscient
Démystifier la méditation
Pourquoi la méditation peut-elle poser problème ?
Naviguer parmi nos ondes cérébrales
Anatomie d'un assassinat

Chapitre sept – Attitudes, croyances et perceptions

D'où viennent nos croyances ?
Changer vos croyances
L'effet de la perception
Le pouvoir de l'environnement
Changer votre énergie

Chapitre huit – L'esprit quantique

L'énergie au niveau quantique
Recevoir le bon signal énergétique
Par-delà la porte quantique

Chapitre neuf – Trois cas de transformation personnelle

Le cas de Laurie
La crainte de son père
Cimenter son identité dans la maladie
Laurie apprend ce qui est possible
Réussites et échecs
Un nouvel esprit dans un nouveau corps
Le cas de Candace
Candace prend la bonne décision
Candace se met au travail
Un franc succès
Le cas de Joann
Joann change d'esprit
Guérir en passant à un niveau supérieur
Encore plus de miracles

Chapitre dix – De l'information à la transformation : la preuve que le placébo, c'est vous

De la connaissance à l'expérience
Mesurer le changement
Je m'offre une séance de remue-méninges
Un rapide survol des scanographies du cerveau utilisées
Cohérence par opposition à incohérence
Guérir la maladie de Parkinson sans médicaments ni placebos
Guérir une blessure traumatique du cerveau et de la moelle épinière par le pouvoir de la pensée
Surmonter l'esprit analytique et trouver la joie
Guérir des fibromes en changeant d'énergie
Inexpérience de l'extase

La béatitude ou comment sortir l'esprit du corps
Maintenant, c'est votre tour

PARTIE II

La transformation

Chapitre onze – Préparation à la méditation

Quand doit-on méditer ?
Où doit-on méditer ?
Veillez au confort de votre corps
Combien de temps devez-vous méditer ?
Maîtrisez votre volonté
Évoluer dans un état altéré
Le juste équilibre dans l'instant présent
Voir sans les yeux

Chapitre douze – Méditation sur les changements de croyances et de perceptions

L'induction : renforcer la cohérence du cerveau et ralentir les ondes cérébrales par la technique d'attention ouverte
Méditation : première partie
Devenir une possibilité : trouver l'instant présent et demeurer dans le vide quantique
Méditation : deuxième partie
Changer les croyances et les perceptions au sujet de vous-même et de votre vie
Méditation : troisième partie

Postface

Annexe

Remerciements

À propos de l'auteur

Pour ma mère,
Francesca.

Avant-propos

Comme la plupart de ses admirateurs, je me délecte, avant même qu'il ne les ait formulées, des idées provocantes de Joe Dispenza. En appuyant ses visions les plus stimulantes sur de solides preuves scientifiques, Joe repousse les horizons du possible en élargissant sans cesse les frontières du monde connu. Il aborde la science plus sérieusement que bon nombre de scientifiques et, dans ce livre fascinant, il extrapole les découvertes les plus récentes dans les domaines de l'épigénétique, de la plasticité neuronale et de la psycho-neuro-immunologie pour les amener à leur conclusion logique.

La conclusion qu'il en tire est des plus stimulantes : comme chaque être humain, vous pouvez façonner votre cerveau et votre corps par les pensées que vous nourrissez, les émotions que vous ressentez, les intentions qui vous animent et les états transcendantaux que vous expérimentez. *Le placebo, c'est vous* invite chaque lecteur à utiliser cette connaissance pour se doter d'un nouveau corps et d'une nouvelle vie.

Il ne s'agit aucunement d'une proposition métaphysique. Joe explique en détail chacun des liens présents dans la chaîne de causalité, qui débute généralement par une pensée et se termine par un fait biologique, tel qu'une augmentation du nombre de cellules souches ou d'immunoglobulines qui circulent dans votre sang.

Au début du livre, Joe relate les circonstances de l'accident au cours duquel six vertèbres de sa colonne vertébrale furent brisées.

Soudainement, il fut confronté à la nécessité de mettre en pratique ce à quoi il croyait en théorie : le fait que nos corps possèdent une intelligence innée, ce qui inclut aussi un pouvoir de guérison miraculeux. La discipline à laquelle il a su se plier durant le processus de visualisation de la reconstruction de sa colonne vertébrale est un vibrant exemple d'inspiration et de détermination.

Nous sommes tous inspirés par des histoires de rémission spontanée et de guérison « miraculeuse ». Pourtant, ce que Joe démontre dans ce livre, c'est que nous avons tous la capacité d'expérimenter de tels miracles. La renaissance est inscrite dans le tissu de nos corps alors que la dégénérescence et la maladie constituent l'exception, et non la règle.

Lorsque nous comprenons comment nos corps se renouvellent, nous pouvons commencer à tirer parti de ces processus physiologiques en orientant les hormones que nos cellules synthétisent, les protéines qu'elles créent, les neurotransmetteurs quelles produisent et les voies neuronales à travers lesquelles elles transmettent leurs signaux. Contrairement aux idées reçues, prétendant que notre anatomie est statique, nos corps sont en permanence soumis à des changements. Nos cerveaux sont sans cesse en effervescence ; ils évoluent de seconde en seconde au gré de la création et de la destruction des connexions neuronales. Joe nous enseigne que nous pouvons accompagner intentionnellement ce processus en assumant pleinement la position privilégiée de conducteur du véhicule, plutôt que de nous satisfaire du rôle passif de passager.

Dans les années 1990, la découverte que le nombre de connexions d'un faisceau de neurones pouvait doubler sous l'effet d'une stimulation répétée a révolutionné la biologie. L'homme qui était à l'origine de ces travaux, le neuropsychiatre Eric Kandel, s'est vu décerner le prix Nobel de physiologie et médecine pour cette découverte. Le docteur Kandel a découvert ultérieurement que si nous n'utilisons pas nos connexions neuronales, elles commencent à dispa-

raître en l'espace de seulement trois semaines. De cette façon, nous pouvons remodeler nos cerveaux via les signaux que nous transmettons à travers notre réseau neuronal.

Durant cette décennie où le docteur Kandel et de nombreux chercheurs ont mesuré la neuroplasticité, d'autres scientifiques ont découvert qu'une faible proportion de nos gènes est statique. La majorité de nos gènes (variant, selon les estimations, de 75 à 85%) peuvent être activés ou désactivés par des signaux provenant de notre environnement, ce qui inclut l'environnement des pensées, des croyances et des émotions que nous entretenons dans nos cerveaux. Il ne faut que trois secondes à une catégorie de ces gènes, les *gènes immédiats précoces (GIP),* pour atteindre leur expression maximale. Les GIP sont souvent des gènes régulateurs, qui contrôlent l'activation de centaines d'autres gènes et de milliers d'autres protéines à l'intérieur de nos corps. Ce type de changement rapide et systématique pourrait constituer une approche plausible pour expliquer certaines des guérisons radicales qui seront évoquées ultérieurement dans ce livre.

Joe est l'un des rares rédacteurs scientifiques qui comprennent pleinement le rôle que joue l'émotion dans tout processus de transformation. En fait, les émotions négatives pourraient littéralement équivaloir à une forte dépendance à vos propres hormones de stress, telles que le cortisol ou l'adrénaline. Ces deux hormones de stress, ainsi que des hormones de relaxation comme la DHEA ou l'ocytocine, sont relativement stables autour de certains seuils de concentration dits «points de consigne», ce qui explique pourquoi nous nous sentons physiquement mal à l'aise lorsque nous entretenons des pensées ou des croyances qui ont une incidence sur notre équilibre hormonal et nous entraînent hors de notre zone de confort. Ce concept est essentiel à la compréhension scientifique des dépendances et des envies incontrôlables.

En changeant votre état interne, vous pourrez modifier

votre réalité externe. Joe nous explique avec brio la chaîne des événements qui prennent naissance dans les intentions, émanant du lobe frontal de votre cerveau, et se transforment ensuite en messagers chimiques, appelés neuropeptides, qui envoient des signaux dans votre corps, activant ou désactivant ainsi les commutateurs génétiques. Certaines de ces hormones, telle l'ocytocine, surnommée «l'hormone du plaisir» car elle est stimulée par le toucher, sont associées aux sentiments d'amour et de confiance. Avec suffisamment de pratique, vous pourrez apprendre rapidement à ajuster vos points de consigne, qui affectent la production des hormones du stress et de la guérison.

La notion selon laquelle vous pourriez vous guérir vous-même, en traduisant simplement les pensées en émotions, peut à première vue sembler farfelue. Joe lui-même ne s'attendait pas aux résultats qu'il a pu observer chez les participants qui assistaient à ses ateliers lorsque ceux-ci appliquaient totalement ces idées : rémission spontanée des tumeurs, patients en fauteuil roulant qui se remettaient à marcher, disparition des migraines... Avec son cœur généreux et sa capacité à expérimenter de façon ingénue, Joe a su repousser les limites en se demandant à qu'elle vitesse une guérison radicale pourrait se produire si les gens mettaient en pratique l'effet placebo sur leur corps en étant animés d'une conviction absolue.

Le titre de cet ouvrage, *Le placebo, c'est vous,* reflète le fait que ce sont vos propres pensées, émotions et croyances qui génèrent des chaînes d'événements dans votre corps.

Parfois, vous vous sentirez mal à l'aise en lisant ce livre. Poursuivez néanmoins votre lecture. Ce malaise est la manifestation des mutations affectant vos points de consigne hormonaux et du trouble que ressent votre «moi antérieur», qui proteste ainsi contre l'inévitabilité du changement en profondeur qui est en train de s'opérer. Joe nous rassure en nous expliquant que ce sentiment de malaise est simplement dû à la sensation biologique de la dissolution de ce que vous

étiez avant.

La plupart d'entre nous n'ont ni le temps ni le désir de comprendre ces mécanismes biologiques complexes. C'est en ce sens que ce livre est d'une grande utilité. Joe lève le voile sur les données scientifiques qui corroborent ces changements, et ce, afin de les présenter de façon compréhensible et aisément assimilable. Dans les coulisses, et à l'abri des regards, il a travaillé d'arrache-pied de manière à vous présenter des explications simples et élégantes. En utilisant des analogies et des cas détaillés, il parvient à démontrer comment nous pouvons appliquer ces découvertes dans nos vies quotidiennes tout en illustrant les avancées spectaculaires obtenues dans le domaine de la santé par ceux qui les ont prises au sérieux.

Une nouvelle génération de chercheurs a inventé un terme pour définir la pratique que Joe met de l'avant dans *Le placebo, c'est vous* : celui de neuroplasticité autorégulée. L'idée sous-jacente est que nous pouvons ordonner la formation de nouvelles voies neuronales et la destruction de voies plus anciennes par la qualité des expériences que nous vivons. Je crois sincèrement que la neuroplasticité autorégulée deviendra, pour les générations futures, l'un des concepts les plus puissants dans le champ de la transformation personnelle et de la neurobiologie. Ce livre se situe clairement à l'avant-garde de ce mouvement.

Dans les exercices de méditation de la seconde partie de cet ouvrage, la métaphysique se manifeste concrètement. En effet, vous pourrez facilement vous livrer à ces exercices de méditation tout en expérimentant par vous-même les possibilités accrues d'être votre propre placebo. Le but recherché est de changer vos croyances et vos perceptions de la vie sur le plan biologique de façon que vous puissiez, par essence, concevoir et accueillir avec joie un nouvel avenir dans une existence matérielle concrète.

Je vous invite donc à prendre part à ce voyage enchanté qui vous permettra d'élargir l'horizon des possibles et vous

incitera à adopter un fonctionnement et une guérison radicalement plus élevés. Vous n'avez rien à perdre en plongeant avec enthousiasme dans ce processus et en abandonnant les pensées, les sentiments et les points de consigne biologiques qui vous ont tant handicapé par le passé. Croyez en votre capacité à atteindre pleinement votre potentiel le plus élevé et à prendre des décisions inspirées. Devenant ainsi le placebo, vous pourrez concourir à bâtir un avenir heureux et sain pour vous et pour la planète.

Dawson Church, titulaire d'un doctorat en soins de santé intégrés. *Auteur de l'ouvrage* Le génie dans vos gènes

Préface

Le réveil

Je n'ai jamais envisagé de me retrouver un jour dans cette situation. Le travail dans lequel je m'investis actuellement en tant qu'auteur, chercheur et conférencier s'est en quelque sorte imposé à moi. Pour agir, certains d'entre nous ont besoin d'un signal d'alarme. En 1986, j'ai reçu un tel signal. En Californie du Sud, par une journée ensoleillée d'avril, j'ai eu le privilège d'être renversé par un véhicule utilitaire sport lors du triathlon de Palm Springs auquel je participais. Cet événement, qui a changé ma vie, m'a poussé dans cette aventure.

À cette époque, j'étais âgé de vingt-trois ans. J'avais ouvert depuis peu un cabinet de chiropractie privé et je m'étais entraîné durant de longs mois pour ce triathlon.

Après avoir terminé l'épreuve de natation, j'avais entamé la partie vélo de la compétition. C'est alors que l'accident s'est produit. Je devais aborder un virage assez serré et je savais qu'il y avait pas mal de circulation automobile à cet endroit. Le dos tourné aux voitures qui approchaient, un policier me fit signe de tourner à droite pour suivre le parcours. Comme j'étais en plein effort et concentré sur la course, je ne songeai pas un instant à le quitter des yeux. Alors que je dépassais deux cyclistes dans ce virage, un Bronco rouge à quatre roues motrices, qui roulait à 90 kilomètres/heure, frappa violemment l'arrière de mon vélo.

Je me souviens d'avoir été catapulté dans les airs et d'avoir atterri brutalement sur le dos. En raison de la vitesse

du véhicule et des mauvais réflexes de la conductrice, une femme âgée, le 4 x 4 continua de rouler vers moi et de nouveau je fus frappé de plein fouet. Je réussis pourtant à agripper le pare-chocs pour éviter d'être écrasé et de me retrouver coincé entre le métal et l'asphalte. Je fus donc traîné quelques mètres sur la route, le temps que la conductrice prenne conscience de la situation. Lorsqu'enfin elle freina brutalement, je fus projeté à une vingtaine de mètres du véhicule. Je me souviens encore du son des vélos qui me dépassaient et des cris horrifiés des participants au triathlon, qui ne savaient pas s'ils devaient s'arrêter pour m'aider ou continuer la course.

Alors que j'étais étendu, hagard et meurtri, tout ce que je pus faire fut de m'abandonner et d'accepter mon propre sort.

Je découvris vite que j'avais six vertèbres brisées. J'avais des fractures par compression dans les vertèbres thoraciques 8, 9, 10, 11, et 12 (soit des omoplates jusqu'aux reins) et dans la vertèbre lombaire 1. Les vertèbres de la colonne sont habituellement empilées comme des briques mais, lorsque j'avais heurté le sol avec violence, elles s'étaient tassées et avaient été comprimées sous la force de l'impact. La huitième vertèbre thoracique, dont le segment supérieur était brisé, était tassée à plus de 60 % et l'arc vertébral circulaire, qui contient et protège la moelle épinière, était brisé, comprimé et tordu comme un bretzel. Lorsqu'une vertèbre est comprimée et fracturée, la matière osseuse doit migrer quelque part. Dans mon corps, une bonne partie des fragments osseux étaient situés près de la moelle épinière. Ce qui, c'est le moins qu'on puisse dire, ne constituait pas un tableau des plus réjouissants.

Comme dans un mauvais rêve virant au cauchemar, je fus réveillé le matin suivant par un ensemble de symptômes neurologiques, incluant divers types de douleur, c'est-à-dire différents degrés d'engourdissement, des picotements et une certaine perte de sensation dans mes jambes ainsi qu'une difficulté inquiétante à contrôler mes mouvements.

À l'hôpital, après avoir subi de nombreux tests sanguins et avoir été soumis aux rayons X, à la scanographie et à l'imagerie par résonance magnétique, le chirurgien orthopédiste me divulgua les résultats et m'informa de son diagnostic : pour contenir les fragments osseux qui avaient migré vers la moelle épinière, je devais subir une chirurgie afin d'implanter une tige Harrington. Cela signifiait qu'il fallait couper la partie arrière des vertèbres, deux ou trois segments au-dessus et en dessous des fractures, pour fixer et visser deux tiges de 30 centimètres en acier inoxydable sur les deux côtés de ma colonne vertébrale. L'équipe chirurgicale devait ensuite gratter ma hanche et prélever des fragments osseux pour en recouvrir les tiges. Il s'agissait là d'une chirurgie lourde, qui me laissait néanmoins entrevoir la perspective de pouvoir remarcher un jour. Quoi qu'il en soit, j'étais conscient que je resterais toujours handicapé et que je devrais apprendre à vivre avec des douleurs chroniques pour le reste de mes jours. À dire vrai, cette option ne me réjouissait guère.

Cependant, si je refusais de subir cette chirurgie, la paralysie semblait certaine. Le meilleur neurologue de la région de Palm Springs, qui partageait d'ailleurs l'opinion du chirurgien orthopédiste, déclara qu'à sa connaissance aucun autre patient souffrant de la même condition aux États-Unis n'avait refusé une telle intervention. L'impact de l'accident avait été si violent qu'il avait comprimé ma vertèbre T8 en forme de coin, de telle sorte que, si je me levais, ma colonne vertébrale ne pourrait supporter le poids de mon corps et s'effondrerait ; les fragments osseux des vertèbres pénétreraient alors profondément dans la moelle épinière, causant ainsi une paralysie instantanée allant de la poitrine jusqu'au bas du corps. Cette option n'était pas plus satisfaisante que la précédente.

Je fus ensuite transféré dans un hôpital de La Jolla, une ville proche de ma maison, où je reçus deux autres avis médicaux, dont l'un émanait d'un des chirurgiens orthopé-

distes les plus reconnus de la Californie du Sud. Sans surprise, les deux médecins consultés déclarèrent que je devais subir sans tarder la chirurgie recommandée, soit l'implantation des tiges Harrington. Leur pronostic était parfaitement clair et cohérent. Deux choix s'offraient à moi : subir l'intervention ou courir le risque d'être paralysé, sans aucune possibilité de marcher à nouveau. Si j'avais été à la place de ces professionnels de la santé, j'aurais sans doute fait la même recommandation, car c'était l'option la plus réaliste et la plus sûre. Pourtant, je fis le choix de ne pas retenir cette option.

Sans doute étais-je jeune et audacieux en ce temps-là, mais je pris la décision de ne pas me conformer au modèle médical et aux recommandations des experts. Je crois qu'il y a une intelligence, une conscience invisible, à l'intérieur de chacun de nous, qui est dispensatrice de vie. Elle nous soutient, nous maintient, nous protège et nous guérit à chaque instant. Elle crée presque 100 milliards de cellules spécialisées (alors qu'il y en a seulement deux à l'origine), elle veille à ce que nos cœurs battent des centaines de milliers de fois par jour, et elle peut produire chaque seconde des centaines de milliers de réactions chimiques dans une seule cellule – parmi bien d'autres fonctions étonnantes. Je me suis dit à l'époque que si cette intelligence était réelle et si elle possédait des capacités aussi étonnantes, je pourrais détourner mon attention du monde extérieur pour aller volontairement et consciemment à l'intérieur de moi-même et essayer de me connecter à elle, c'est-à-dire développer une relation avec elle.

Pourtant, tout en comprenant intellectuellement que le corps est souvent capable de se guérir lui-même, je devais maintenant appliquer toutes les bribes de savoir que j'avais acquises pour hisser cette connaissance à un autre niveau, et même au-delà, afin de créer une véritable expérience de guérison. Comme je n'allais nulle part et ne faisais rien, hormis rester étendu sur le ventre, je pris les trois décisions

suivantes. Tout d'abord, je focaliserais toute mon attention sur cette intelligence nichée à l'intérieur de moi avec la volonté de lui donner un plan, une vision, un schéma directeur assorti d'ordres très spécifiques. Ensuite, je confierais ma guérison à cette intelligence supérieure qui dispose de pouvoirs illimités, l'autorisant ainsi à effectuer la guérison à ma place. Enfin, je bloquerais sciemment toutes les pensées que je ne voulais pas expérimenter. Cela semble facile, n'est-ce pas ?

Une décision radicale

Contre l'avis de l'équipe médicale, je quittai donc l'hôpital en ambulance. Celle-ci me conduisit chez deux amis proches, qui m'avaient invité à passer les trois prochains mois chez eux afin que je puisse me concentrer sur ma guérison. J'avais le sentiment d'avoir une mission à accomplir. Je pris donc la décision de consacrer chaque journée à la reconstruction de ma colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, et d'indiquer à cette conscience, si elle prêtait attention à mes efforts, ce que je voulais. Je savais qu'elle exigerait ma présence absolue, ce qui signifie vivre exclusivement dans l'instant présent – sans regretter ou penser à mon passé, sans m'inquiéter de l'avenir, sans être obsédé par les conditions de ma vie extérieure et sans me focaliser sur la douleur ou les symptômes. Comme dans toutes les relations que nous entretenons avec autrui, nous savons tous fort bien quand quelqu'un est présent ou pas auprès de nous. Sachant que la conscience repose sur la connaissance, que la connaissance dépend du fait de prêter attention, et que prêter attention signifie être présent et percevoir, cette conscience saurait quand je serais présent ou pas. Je devrais donc être totalement présent lorsque j'interagirais avec cet esprit ; ma présence devrait aller à la rencontre de sa présence, ma volonté devrait correspondre à sa volonté, et mon esprit devrait s'adapter à son esprit.

En conséquence, deux fois par jour, et ce, durant deux heures, je m'efforçai de plonger à l'intérieur de moi-même et de visualiser le résultat escompté, soit une colonne vertébrale complètement restaurée. Naturellement, je me rendais compte à quel point j'étais encore inconscient et décentré. Ironiquement, je fis alors le constat que, lorsqu'une crise ou un traumatisme se produit, nous consacrons l'essentiel de notre attention et de notre énergie à penser à ce que nous ne voulons pas au lieu de penser à ce que nous voulons. Durant les premières semaines, j'avoue avoir cédé sans retenue à ce travers. Au beau milieu de mes méditations sur la vie que je voulais créer, avec une colonne vertébrale entièrement guérie, je réalisais soudain que je pensais inconsciemment à ce que les chirurgiens m'avaient annoncé quelques semaines auparavant, à savoir que je ne remarcherais probablement jamais. Alors que j'étais immergé dans la reconstruction mentale de ma colonne vertébrale, je me mettais soudain à stresser sur le fait de vendre ou pas mon cabinet de chiropractie. Et tandis que je me projetais mentalement, étape par étape, en train de marcher à nouveau, je ne pouvais m'empêcher de penser à ce que serait ma vie si j'étais cloué à un fauteuil roulant pour le reste de mes jours. Vous voyez le topo !

Chaque fois que mon attention se dissipait et que mon esprit était emporté par des pensées étrangères, je devais donc recommencer dès le début et recréer tout le schéma de la représentation visuelle. C'était fastidieux, frustrant et, très franchement, ce fut une des expériences les plus difficiles que j'ai vécues. Mais je me convainquais que l'image ultime que je voulais que l'observateur en moi remarque devait être claire, non polluée et ininterrompue. Pour que cette intelligence accomplisse ce que j'espérais qu'elle puisse accomplir, je devais donc rester pleinement conscient, et ce, du début à la fin.

Finalement, après six semaines de combat contre moi-même et après avoir consenti à un maximum d'efforts

pour être présent et en synergie avec cette conscience, je pus poursuivre mon processus de reconstruction interne sans avoir à m'arrêter et à devoir tout recommencer au début. Je me souviens encore du jour où j'y suis parvenu pour la première fois. C'était comme frapper une balle de tennis sur la zone d'impact idéale d'une raquette. Quelque chose de bien se mettait en place. Il y eut une sorte de déclic. Et je me suis aussitôt senti complet, satisfait et entier. Pour la première fois depuis mon accident, j'étais vraiment détendu et présent à la fois dans mon corps et dans mon esprit. Il n'y avait aucune rumination mentale, aucune analyse, aucune pensée, aucune obsession, aucune tentative particulière ; quelque chose s'était débloqué et une sorte de paix et de silence prévalaient. C'était comme si je n'avais plus à me soucier de tous les éléments qui auraient pu m'inquiéter dans mon passé ou dans mon avenir.

Cette prise de conscience me permit de solidifier ce voyage à l'intérieur de moi-même, car c'est à cet instant précis, alors que j'étais concentré sur la création de cette vision et sur la représentation de ce que je voulais, soit la reconstruction de mes vertèbres, que tout devint chaque jour plus facile. Plus important encore, je commençais à constater des changements physiologiques très significatifs. C'est aussi à ce moment-là que je me suis mis à établir une corrélation entre ce que je faisais à l'intérieur de moi pour rendre ce changement possible et ce qui se produisait à l'extérieur de moi – dans mon corps. Dès l'instant où j'ai pu établir cette corrélation, j'ai prêté plus d'attention à ce que je faisais et je l'ai fait avec plus de conviction. Encore et encore. En conséquence, j'ai pu répéter ce que je faisais avec un grand niveau de joie et d'inspiration plutôt que de me lamenter de cet effort horrible et éprouvant. Et, soudainement, je pus faire, en une plus courte période de temps, ce que je devais auparavant accomplir en une séance de deux ou trois heures. Dès lors, j'eus beaucoup plus de temps à ma disposition.

Je me mis alors à imaginer ce que je ressentirais en

voyant de nouveau un coucher de soleil au bord de l'eau ou en déjeunant avec mes amis dans un restaurant tout en me persuadant qu'il ne fallait en aucun cas tenir cela pour acquis. Je m'imaginais aussi en train de prendre une douche en sentant l'eau couler sur mon visage et mon corps ou simplement assis sur le siège des toilettes ou me promenant sur la plage à San Diego en rêvant au vent soufflant sur mon visage. C'étaient des sensations que je n'avais pas su pleinement apprécier avant mon accident, mais en cet instant précis elles acquéraient une signification particulière – et je dus prendre mon temps pour les embrasser émotionnellement jusqu'à ce que j'aie l'impression d'être en quelque sorte déjà rendu là.

À cette époque, je ne savais pas ce que je faisais, mais aujourd'hui je le sais : j'imaginais en fait toutes ces potentialités futures qui existaient dans les champs quantiques, pour ensuite embrasser émotionnellement chacune d'elles. Alors que je faisais le choix volontaire de cet avenir et que je le mariais à l'émotion élevée que m'inspirait le fait de concevoir ma vie dans un tel avenir, mon corps commençait à croire qu'il était réellement projeté dans cette expérience future. Et tandis que ma capacité à visualiser ma destinée désirée devenait de plus en plus aigüe, mes cellules se mirent à se réorganiser elles-mêmes. Lorsque j'entrepris d'émettre des signaux visant à générer de nouveaux gènes d'une façon nouvelle, mon corps commença vraiment à guérir plus vite.

J'apprenais là un des principes essentiels de la physique quantique, à savoir que l'esprit et la matière ne sont pas des éléments séparés et que nos pensées et nos sentiments conscients ou inconscients constituent le schéma directeur qui gouverne notre destinée. La persistance, la conviction et l'attention prêtée à tout avenir potentiel relèvent de l'esprit humain et de l'esprit des potentiels infinis contenus dans les champs quantiques, ce qui suppose que ces deux esprits doivent travailler ensemble pour rendre possible toute réalité future qui existe déjà potentiellement. Je me suis rendu

compte que nous sommes tous, en quelque sorte, des créateurs divins, et ce, indépendamment de la race, du genre, de la culture, du statut social, de l'éducation, des croyances religieuses ou même des erreurs que nous aurions pu commettre dans le passé. Pour la première fois de ma vie, je me suis senti réellement privilégié.

J'ai aussi pris des décisions fondamentales d'une tout autre nature pour favoriser ma guérison. J'ai établi un régime complet (décrit en détail dans mon premier ouvrage, *Evolve Your Brain* – « Faites évoluer votre cerveau») qui incluait une diète stricte, la visite régulière d'amis qui maîtrisaient les techniques de guérison par l'énergie et un programme de réadaptation élaboré. Cependant, durant tout ce temps-là, le plus important pour moi fut de me connecter à cette intelligence qui réside en moi et, à travers elle, d'utiliser mon esprit pour guérir mon corps.

Neuf semaines et demie après mon accident, j'ai enfin pu me lever et entrer dans ma nouvelle vie – sans avoir eu à subir de chirurgies et sans avoir été emprisonné dans un plâtre après une intervention chirurgicale. À dire vrai, j'étais complètement rétabli. Dix semaines plus tard, j'ai repris mes consultations à mon cabinet de chiropractie ; et douze semaines plus tard, tout en poursuivant ma réadaptation, j'ai pu reprendre l'entraînement, soulever des poids et faire de la musculation. Et aujourd'hui, presque trente ans après l'accident, je peux sincèrement affirmer que je n'ai quasiment jamais eu à me plaindre de douleurs au dos.

La recherche débute véritablement

Pourtant, ce n'était pas la fin de l'aventure. Loin de là. Sans surprise, je ne pus reprendre la vie que je menais autrefois. J'avais changé de bien des façons. J'avais été initié à une réalité que les personnes de mon entourage ne pouvaient pas réellement comprendre. J'avais du mal à échanger avec la plupart de mes amis et je ne pouvais en aucun cas revenir à

ce que je connaissais auparavant. Ce qui autrefois me semblait si important n'avait plus du tout la même saveur. C'est alors que des questions fondamentales s'imposèrent à moi, telles que « Qui suis-je ? », « Quel est le sens de ma vie ? », « Qu'est-ce que je fais ici ? », « Quel est mon but ?», «Qui est Dieu ?» ou «Qu'est-ce que Dieu ?». Je pris alors la décision de quitter San Diego au plus vite ; je partis m'installer dans la région nord-ouest de la côte du Pacifique, où j'ouvris une clinique de chiropractie près de la ville d'Olympia, dans l'État de Washington. Mais je dois avouer qu'au début je me suis vraiment retiré du monde pour étudier la spiritualité.

Avec le temps, je me suis aussi beaucoup intéressé aux phénomènes de rémission spontanée, c'est-à-dire à des cas où des personnes atteintes de maladies graves, ou de conditions médicales considérées comme permanentes ou terminales, ont pu guérir sans recourir à des interventions traditionnelles comme la chirurgie ou la prise de médicaments. Durant mon rétablissement, par ces longues nuits solitaires où je ne pouvais trouver le sommeil, j'avais conclu une sorte de pacte avec cette conscience : si j'étais un jour capable de marcher à nouveau, je consacrerais le reste de mes jours à effectuer des recherches sur la connexion entre l'esprit et le corps et sur le concept de primauté de l'esprit sur la matière. Et c'est exactement ce que je me suis efforcé de faire durant les trois dernières décennies.

J'ai donc voyagé dans différents pays, à la recherche de personnes ayant reçu un diagnostic de maladies graves qui étaient traitées de manière traditionnelle ou non, et dont l'état s'aggravait ou demeurait stationnaire, jusqu'à ce que, soudainement, elles se portent mieux. Animé par ma passion d'associer la science et la spiritualité, j'ai organisé des entrevues avec ces personnes et je les ai interrogées à maintes reprises afin de découvrir ce qu'il y avait de commun dans leurs expériences, de façon à pouvoir documenter et comprendre ce qui avait causé l'amélioration subite de leur état de santé. J'ai découvert que ces cas de guérison miraculeuse

s'appuyaient, sans exception, sur un fort élément de spiritualité.

Dès lors, le scientifique en moi a commencé à s'agiter et à devenir de plus en plus curieux. En conséquence, je me suis réinscrit à des cours à l'université et je me suis plongé dans les recherches les plus récentes portant sur les neurosciences. J'en ai profité pour parfaire ma formation postuniversitaire dans les domaines de l'imagerie cérébrale, de la neuroplasticité, de l'épigénétique et de la psycho-neuro-immunologie. Persuadé de maîtriser la science de la transformation de l'esprit (c'est du moins ce que je pensais), je me suis convaincu, maintenant que je savais ce que ces personnes avaient fait pour améliorer leur état, que je devais être en mesure de reproduire de tels résultats chez des personnes malades ou en bonne santé qui souhaitaient apporter des changements pour améliorer non seulement leur santé, mais aussi leurs relations personnelles, leur carrière, leur vie de famille et leur vie en général.

Par la suite, en 2004, je fus invité à participer, ainsi que 14 autres scientifiques et chercheurs, au documentaire intitulé *Que sait-on vraiment de la réalité ?* (*What the Bleep Do We Know ?)* [Ariane Éditions], un film de docu-fiction qui, par ailleurs, a connu un grand succès. Les concepteurs de *Que sait-on vraiment de la réalité ?* invitaient les spectateurs à questionner la nature de la réalité puis à mettre en pratique leur perception de cette réalité dans leur vie quotidienne pour valider leurs observations ou, plus précisément peut-être, vérifier si leurs observations pouvaient avoir un impact sur la matière. Ce film et les concepts qu'il mettait de l'avant ont suscité un grand intérêt aux quatre coins de la planète. À la suite de ce tournage, en 2007, mon premier livre, intitulé *Evolve Your Brain : The Science of Changing Your Mind* (« Faites évoluer votre cerveau : comment transformer votre esprit de manière scientifique»), fut publié. Après la sortie de mon ouvrage, de nombreuses personnes m'abordaient pour m'interroger : «Comment faites-vous ?

Comment parvenez-vous à changer et comment réussissez-vous à créer la vie que vous désirez ?» Bientôt, ce fut la seule question que les gens me posaient.

Pour répondre à ces attentes, j'ai réuni une équipe et, lors d'ateliers organisés aux États-Unis et à l'étranger, j'ai enseigné comment le cerveau opère et comment chacun peut reprogrammer ses pensées en utilisant les principes neurophysiologiques. Au début, ces ateliers se résumaient, pour l'essentiel, à un simple échange d'informations. Mais comme les participants exigeaient plus, j'ai dû ajouter des séances de méditation afin d'apporter un complément et une synergie à ces informations tout en leur suggérant des étapes pratiques pour opérer des changements dans leur esprit et dans leur corps et, finalement, dans leur vie au sens large. J'ai présenté mes ateliers d'initiation dans diverses parties du monde, et les gens ont fini par me demander « Que se passera-t-il ensuite ?». J'ai compris alors que je devais ajouter un autre niveau d'enseignement à mes ateliers d'initiation. Après avoir franchi cette étape, de nombreuses personnes m'ont demandé de passer à un niveau supérieur, ce qui signifiait leur proposer un atelier plus avancé. J'ai été confronté à ce type de demandes dans la plupart des endroits où j'animais des ateliers.

Je pensais sincèrement avoir atteint ma limite, c'est-à-dire avoir enseigné tout ce que je pouvais enseigner, mais les participants exigeaient toujours plus. En conséquence, j'ai dû parfaire mes connaissances, puis affiner les présentations et les méditations. C'est ainsi qu'une dynamique se créa. Par ailleurs, les retours d'informations étaient très positifs : en éliminant certaines de leurs habitudes autodestructrices, les gens étaient en mesure de mener des vies plus accomplies. Pourtant, à ce moment-là, mes associés et moi-même n'avions constaté que de petits changements – rien de vraiment significatif –, mais les participants appréciaient l'information qu'ils recevaient et voulaient poursuivre la pratique. J'ai donc continué à répondre

scrupuleusement à chaque invitation. Je me disais que lorsque les gens cesseraient de m'inviter, je saurais que mon travail était terminé.

Environ un an et demi après avoir lancé notre premier atelier, mon équipe et moi-même reçûmes plusieurs courriels de nos participants, qui faisaient état des changements positifs qu'ils expérimentaient en pratiquant les exercices de méditation sur une base régulière. Un vague de changement commençait à se manifester dans la vie des gens, ce qui les comblait de joie. Le retour d'informations que nous reçûmes au cours de l'année suivante attira mon attention et celle de mon équipe. Nos participants faisaient mention non seulement de changements subjectifs dans leur santé physique, mais également d'améliorations dans les mesures objectives de leurs analyses et examens médicaux. Parfois même, les résultats de leurs examens étaient parfaitement normaux. Ces personnes étaient donc capables de reproduire exactement les changements physiques, mentaux et émotionnels que j'avais étudiés, observés, et abondamment mentionnés dans mon livre *Evolve Your Brain* (« Faites évoluer votre cerveau»).

À mes yeux, il s'agissait là d'un développement particulièrement intéressant, car je savais bien que toute expérience pouvant être répétée ou reproduite s'apparentait en quelque sorte à une loi scientifique. Les courriels que nous recevions débutaient tous par la même phrase : «Vous n'allez pas croire ce que… » Ces changements à l'œuvre étaient plus qu'une simple coïncidence.

Un peu plus tard cette année-là, lors des deux ateliers que nous organisions à Seattle, des événements pour le moins étonnants se produisirent. Lors du premier atelier, une femme souffrant de sclérose en plaques, qui s'était présentée avec un déambulateur, fut capable de marcher sans aucune assistance à la fin de l'atelier. Lors du deuxième atelier, une autre femme, qui elle aussi souffrait de la sclérose en plaques depuis les dix dernières années, se mit soudainement à

danser en déclarant que la paralysie et l'engourdissement qu'elle ressentait dans son pied gauche avaient complètement disparu. (Vous en apprendrez plus sur le cas de ces deux femmes, et sur bien d'autres cas, dans les chapitres à venir.) Pour faire face à la demande, j'ai animé, en 2010 au Colorado, un atelier plus avancé, où les participants remarquèrent que leur bien-être se modifiait sur place, c'est-à-dire durant l'événement. Les gens se levaient, prenaient le microphone et nous faisaient part d'histoires tout à fait inspirantes.

C'est à cette époque-là que j'ai été invité à m'exprimer devant des dirigeants d'entreprise sur les thématiques de la biologie du changement, de la neuroscience du leadership et sur le concept de la transformation des individus en tant qu'élément clé de la transformation d'une culture. À la suite d'une allocution prononcée lors d'une conférence, plusieurs dirigeants m'approchèrent en me suggérant d'adapter ces idées pour concevoir un modèle de transformation propre à l'entreprise. Je conçus donc un cours de huit heures qui pouvait être adapté aux besoins spécifiques des entreprises et des organisations. Ce cours connut un tel succès qu'il inspira et donna naissance à notre programme propre à l'entreprise, intitulé «Atteindre au génie en 30 jours (30 Days to Genius)». C'est ainsi que j'ai pu travailler avec de nombreuses sociétés, telles que Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards, la compagnie de communications WOW ! (à l'origine Wide Open West) et bien d'autres encore. Cela m'a aussi conduit à offrir des séances de *coaching* privées à des membres de la haute direction des entreprises.

La demande pour nos programmes propres à l'entreprise devint si importante que je n'eus pas d'autre choix que de former une équipe de *coaching*. J'ai maintenant dans mon équipe plus de 30 formateurs actifs, incluant d'anciens présidents-directeurs généraux, formateurs en entreprise, psychothérapeutes, avocats, médecins, ingénieurs ainsi que des professionnels titulaires d'un doctorat, qui voyagent

sans cesse pour enseigner ce modèle de transformation à différentes entreprises. (En 2014, nous avons commencé à certifier des formateurs indépendants qui souhaitent appliquer ce modèle de changement à leurs propres clients.) Même dans mes rêves les plus fous, je n'aurais jamais pu imaginer un avenir aussi radieux.

J'ai écrit mon deuxième livre, publié en 2012 et intitulé *Rompre avec soi-même : pour se créer à nouveau* (Ariane Éditions, 2013), avec l'idée qu'il pourrait servir de complément pratique à mon premier ouvrage *Evolve Your Brain* («Faites évoluer votre cerveau»). Je ne me suis pas contenté d'expliquer les fondements de la neuroscience du changement ; j'ai aussi intégré un programme de quatre semaines incluant des instructions étape par étape pour mettre en œuvre ces changements basés sur les ateliers que j'animais à l'époque.

J'ai ensuite organisé un événement plus avancé au Colorado, où nous avons pu constater sept cas de rémission spontanée chez des personnes présentant diverses conditions médicales. Une femme qui ne pouvait manger que de la laitue, en raison d'allergies alimentaires graves, a été guérie durant cette fin de semaine. D'autres participants furent guéris de leur intolérance au gluten, de la maladie cœliaque, de problèmes liés à la thyroïde, de douleurs chroniques sévères… Soudainement, nous pouvions constater des changements réels dans l'état de santé et dans la vie des personnes présentes, alors qu'elles se détachaient de leur réalité courante, à ce moment-là, pour en créer une nouvelle. Et tout cela se passait directement sous nos yeux.

De l'information à la transformation

Cet événement, organisé au Colorado en 2012, constitua un tournant majeur de ma carrière parce que je pouvais finalement constater que les personnes présentes étaient non seulement soutenues dans leur désir d'améliorer leur

bien-être, mais aussi capables d'émettre des signaux susceptibles de générer de nouveaux gènes de différentes manières et en temps réel durant les séances de méditation. Pour que quelqu'un, souffrant depuis des années d'une condition médicale telle que le lupus, se sente transformé après une méditation d'une heure, quelque chose de vraiment significatif devait s'être produit dans l'esprit et le corps de cette personne. Je voulais aussi comprendre comment mesurer ces changements alors qu'ils se produisaient dans les ateliers, et ce, afin d'avoir la représentation la plus précise possible de ce qui se passait.

C'est la raison pour laquelle j'ai proposé, au début de l'année 2013, un type d'événement résolument novateur qui a propulsé nos ateliers à un niveau jamais atteint auparavant. Pour ce faire, j'ai invité une équipe de neuroscientifiques, de techniciens et de spécialistes de la physique quantique, tous munis d'instruments de mesure très sophistiqués, à se joindre à moi lors d'un atelier de quatre jours accueillant plus de 200 participants. Les experts ont utilisé leur équipement pour mesurer le champ électromagnétique ambiant de la salle où se tenait l'atelier, et ce, afin de constater si l'énergie ambiante se modifiait au fur et à mesure que l'atelier progressait. Ils ont aussi mesuré le champ d'énergie autour du corps des participants et les centres d'énergie de leurs corps (aussi appelés chakras) afin de déterminer s'ils étaient en mesure d'influencer ces centres.

Pour prendre ces mesures, ils ont eu recours à une instrumentation très sophistiquée, incluant l'électro encéphalographie (EEG) pour mesurer l'activité électrique du cerveau, l'électroencéphalographie quantitative (EEGQ) pour procéder à une analyse informatisée des données EEG, la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) pour quantifier la variation dans un intervalle de temps donné entre les battements cardiaques et la cohérence cardiaque (une mesure du rythme cardiaque qui reflète la communication entre le cœur et le cerveau) et la visualisation de la décharge gazeuse

(VDG) pour mesurer les changements des champs bioénergétiques.

Par ailleurs, nous avons procédé à des scanographies du cerveau de nombreux participants, avant et après la tenue de l'événement, afin de pouvoir effectuer un suivi quantifiable des variations observées. Durant l'événement, nous avons également sélectionné de façon aléatoire des participants ayant accepté de se soumettre à des scintigraphies cérébrales, et ce, afin de mesurer en temps réel tout changement constaté dans les tracés des ondes cérébrales alors qu'ils participaient aux trois séances de méditation que j'animais chaque jour. Ce fut un moment particulièrement émouvant. Une personne atteinte de la maladie de Parkinson n'avait plus aucun tremblement. Une autre, qui souffrait d'un traumatisme cranio-cérébral, était guérie. Des participants atteints de tumeurs cérébrales ou corporelles constatèrent que ces excroissances avaient disparu. De nombreux individus souffrant de douleurs arthritiques déclarèrent ne plus ressentir de douleur pour la première fois depuis des années. Les cas dont il est fait mention ici ne constituèrent qu'une partie des changements en profondeur que nous constatâmes à cette occasion.

Durant cet événement étonnant, nous avons finalement été en mesure d'apporter la preuve de changements objectifs, attestés par des mesures scientifiques, tout en documentant les changements subjectifs affectant la santé des participants. Ce que nous avons observé et enregistré représente un tournant majeur. Ultérieurement dans ce livre, je vous dévoilerai ce que vous pouvez accomplir, en vous révélant certains cas – des cas où des personnes ordinaires ont réussi des choses extraordinaires.

Voici qu'elle était mon idée lorsque j'ai conçu cet atelier : je voulais transmettre aux participants une information scientifique fiable et leur fournir ensuite des instructions appropriées leur expliquant comment ils pouvaient utiliser cette information de manière à atteindre un niveau élevé de

transformation personnelle. Après tout, la science est le langage contemporain du mysticisme. Dès que vous adoptez le langage de la religion, de la culture ou de la tradition, vous divisez votre auditoire, tandis que la science les réunit car elle a la capacité unique de démystifier le mystique.

J'ai découvert aussi que je pouvais enseigner à autrui le modèle scientifique de la transformation (en intégrant à ma démarche un peu de physique quantique pour aider à comprendre la science du possible) ; combiner ce modèle aux dernières avancées scientifiques dans les domaines de la neuroscience, de la neuroendocrinologie, de l'épigénétique, et de la psycho-neuro-immunologie ; fournir des instructions appropriées ; et donner aux autres la possibilité de mettre en pratique cette information afin qu'ils puissent expérimenter une transformation.

Par ailleurs, si j'étais en mesure d'accomplir tout cela dans un environnement me permettant de mesurer la transformation alors qu'elle se produisait, je pourrais dès lors utiliser cette mesure de la transformation comme information supplémentaire à transmettre aux participants pour leur en apprendre davantage sur la transformation qu'ils venaient tout juste d'expérimenter. Et avec cette nouvelle information à leur disposition, ils pourraient ultérieurement vivre une autre transformation, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'ils parviennent à réduire le fossé entre ce qu'ils pensent qu'ils sont et ce qu'ils sont en réalité – des créateurs divins –, ce qui présenterait le double avantage de faciliter grandement leur démarche tout en les incitant à poursuivre. Ce concept, que j'ai baptisé «De l'information à la transformation», est devenu ma nouvelle et véritable passion.

Aujourd'hui, j'offre un atelier intensif d'introduction qui dure sept heures et qui est accessible en ligne. De plus, chaque année j'anime en personne neuf ou dix ateliers approfondis de trois jours, et ce, aux quatre coins du monde, ainsi qu'un ou deux ateliers avancés de cinq jours, où d'autres scientifiques, munis de leurs équipements sophis-

tiqués, peuvent mesurer en temps réel les changements énergétiques qui surviennent ainsi que les changements affectant le cœur ou le cerveau. Les résultats observés sont tout simplement stupéfiants.

Introduction

Donner le pouvoir à l'esprit

Les résultats incroyables que j'ai constatés ainsi que la quantité considérable de données scientifiques collectées lors des ateliers avancés que je propose m'ont conduit tout naturellement à m'interroger sur le concept de placebo, qui constitue d'ailleurs le fondement de ce livre : est-il possible que des gens ayant absorbé une pilule sucrée ou subi une injection de soluté salin puissent ensuite croire qu'une force située à l'extérieur d'eux-mêmes pourrait les faire se sentir mieux ? Je me suis donc posé les questions suivantes : « Que se passerait-il si les gens commençaient à croire en eux-mêmes plutôt qu'en quelque chose d'extérieur à eux ? Que se passerait-il s'ils croyaient pouvoir changer quelque chose à l'intérieur d'eux-mêmes et atteindre ainsi l'état d'une personne prenant un placebo ? N'est-ce pas ainsi que les participants à mes ateliers ont procédé pour se sentir mieux ? Les gens ont-ils réellement besoin d'une pilule ou d'une injection pour améliorer leur état ? Pouvons-nous leur apprendre comment obtenir le même résultat en leur enseignant comment fonctionne réellement le placebo ? » Après tout, le prédicateur qui manipule des serpents et boit de la strychnine sans ressentir d'effets biologiques a certainement dû modifier d'une manière ou d'une autre son état d'être, n'est-ce pas ? (Vous en apprendrez plus à ce sujet dans le premier chapitre.) De la sorte, si nous pouvons mesurer ce qui se produit dans le cerveau et étudier attentivement les informations qui en découlent, ne pouvons-nous pas enseigner aux gens comment le faire eux-mêmes sans qu'ils

aient à dépendre de quelque chose d'extérieur à eux – c'est-à-dire sans placebo ? Pouvons-nous leur enseigner qu'ils sont en fait le placebo ? En d'autres termes, pouvons-nous les convaincre qu'au lieu de placer leur confiance dans le connu, comme une pilule sucrée ou une injection de soluté salé, ils peuvent investir leur confiance dans l'inconnu tout en apprenant à connaître cet inconnu ? En réalité, c'est exactement le propos de ce livre : vous donner les outils nécessaires pour que vous preniez conscience d'avoir toute la machinerie biologique et neurologique nécessaire pour atteindre précisément cet état-là. Mon but est de démystifier ces concepts grâce aux avancées de la science nouvelle afin que de plus en plus de gens disposent des connaissances leur permettant de modifier leur état interne et de créer ainsi des changements positifs qui affecteront durablement leur santé et le monde extérieur. Si cela vous semble quelque peu difficile à croire, comme je vous l'ai déjà dit, vous découvrirez à la fin de ce livre certains travaux de recherche, compilés lors de nos ateliers, qui vous éclaireront et vous démontreront précisément comment cela est possible.

Ce que ce livre n'aborde pas

Je souhaiterais partager avec vous ce que ce livre n'aborde pas, et ce, afin de clarifier dès le début toute idée reçue ou tout malentendu potentiel. Tout d'abord, je n'aborderai pas les enjeux éthiques associés à l'utilisation des placebos dans les traitements médicaux. Beaucoup de débats portent sur la rectitude morale associée au fait de traiter un patient, qui ne fait pas partie d'une expérimentation médicale, avec une substance inerte. Bien qu'il puisse être justifié de déterminer si la fin justifie les moyens dans une conversation générale portant sur les placebos, cet enjeu est totalement étranger au message de ce livre. *Le placebo, c'est vous* a pour finalité de vous placer dans le siège du conducteur de votre propre changement, et non pas de déterminer s'il est justifié ou non

que certains prennent des moyens détournés pour vous inciter à utiliser des placebos. Ce livre ne repose pas non plus sur un quelconque déni de la réalité. Aucune des méthodes présentées ultérieurement n'implique le refus de reconnaître une condition médicale particulière, comme celle qui pourrait être la vôtre présentement. Bien au contraire. Ce livre repose exclusivement sur le concept de transformation de la maladie. Mon intérêt consiste à mesurer les changements que les gens opèrent lorsqu'ils passent de l'état de malade à celui de personne en bonne santé. Loin de rejeter la réalité, *Le placebo, c'est vous* a pour seule ambition de projeter ce que vous pouvez accomplir lorsque vous pénétrez dans une nouvelle réalité. De plus, une rétroaction honnête, sous la forme de tests médicaux, vous informera également de l'efficacité de votre interaction. Une fois que vous aurez constaté les effets que vous avez créés, vous pourrez prêter attention à ce que vous avez fait pour parvenir à ce résultat et, si celui-ci est positif, poursuivre sur cette lancée. Et, si ce que vous faites ne fonctionne pas, il sera toujours temps de rectifier votre approche jusqu'à ce que cela fonctionne. C'est cela, combiner la science et la spiritualité. En effet, le déni se produit lorsque vous refusez de considérer la réalité de ce qui se produit à l'intérieur et autour de vous. Par ailleurs, ce livre ha pas pour finalité de remettre en question l'efficacité des différentes modalités de guérison. Il existe diverses modalités de guérison, et la plupart sont tout à fait fonctionnelles. Elles présentent toutes des effets bénéfiques mesurables, du moins sur certaines personnes, mais un catalogage complet de ces méthodes n'est pas le sujet que je souhaite aborder dans ce livre. Mon objectif essentiel est de vous dévoiler les modalités particulières qui ont le plus retenu mon attention, c'est-à-dire celles qui permettent de vous guérir vous-même par le pouvoir de la pensée. Je vous encourage néanmoins à continuer d'utiliser n'importe qu'elle modalité de guérison ayant un effet bénéfique sur vous, qu'il s'agisse de médicaments d'ordonnance, de chirurgie, d'acupuncture, de chiropractie, de rétroaction biologique, de massages thérapeu-

tiques, de suppléments nutritionnels, de yoga, de réflexologie, de thérapie sonore, et ainsi de suite. *Le placebo, c'est vous* ne prétend pas rejeter quoi que ce soit, hormis les limitations que vous vous imposez.

Ce que ce livre aborde

Cet ouvrage, *Le placebo, c'est vous,* est divisé en deux parties : La Partie ! vous apporte les connaissances détaillées et les informations complémentaires dont vous avez besoin pour comprendre ce qu'est l'effet placebo et comment il opère dans votre corps et dans votre cerveau, et surtout pour comprendre comment vous pouvez créer le même type de changement miraculeux dans votre corps et dans votre cerveau *par vous-même* et *par le seul pouvoir de la pensée.*

Le chapitre 1 lève le voile sur des cas incroyables qui démontrent le pouvoir étonnant de l'esprit humain. Certaines de ces histoires nous révèlent comment des gens ont pu guérir en faisant appel au pouvoir de leur pensée et d'autres, à l'inverse, nous apprennent que nourrir un certain type de pensées peut rendre les gens malades (et parfois même précipiter leur décès). Vous y découvrirez l'histoire d'un homme qui est mort après avoir appris qu'il avait le cancer, bien que son autopsie ait révélé qu'il avait été mal diagnostiqué ; celle d'une femme souffrant de dépression depuis des décennies et dont l'état s'est radicalement amélioré durant l'essai d'un médicament de type antidépresseur, en dépit du fait qu'elle faisait partie d'un groupe de patients recevant un placebo ; et celle d'une poignée d'anciens combattants atteints d'arthrose qui ont connu une guérison miraculeuse après avoir subi une fausse chirurgie du genou. Vous découvrirez aussi des histoires saisissantes sur les malédictions vaudoues et la manipulation des serpents. En vous livrant ces histoires poignantes, mon but est d'illustrer le vaste éventail de ce que l'esprit humain peut accomplir par lui-même, sans recourir aux apports de la médecine mo-

derne. J'espère que cela vous incitera à vous poser la question suivante : « Comment cela est-il possible ?»

Le chapitre 2 vous propose une brève histoire du placebo, allant des premières découvertes datant des années 1770 (quand un médecin viennois a utilisé pour la première fois des aimants afin d'induire ce qu'il pensait être des convulsions thérapeutiques) jusqu'aux avancées des temps modernes, alors que les neuroscientifiques s'efforcent de résoudre les mystérieuses énigmes du fonctionnement du cerveau.

Dans ce chapitre, vous découvrirez différents personnages : un médecin ayant développé des techniques d'hypnose après être arrivé en retard à un rendez-vous et avoir constaté que le patient qui l'attendait avait été hypnotisé par la flamme d'une lampe ; un chirurgien de la Seconde Guerre mondiale ayant utilisé, avec succès, des injections de soluté salé comme analgésique sur des soldats blessés alors qu'il était à court de morphine ; et des chercheurs japonais d'avant-garde dans le domaine de la psycho- neuro- immunologie qui ont remplacé des feuilles de sumac vénéneux par des feuilles inoffensives et constaté que le groupe test étudié réagissait plus à ce qu'on lui disait qu'il expérimentait qu'à ce qu'il expérimentait en réalité. Vous apprendrez aussi comment Norman Cousins a su guérir avec humour et panache ; comment le médecin et chercheur de l'Université Harvard, Herbert Benson, a pu réduire les facteurs de risque pesant sur ses patients souffrant de problèmes cardiaques en découvrant comment fonctionnait la méditation transcendantale ; et comment le docteur en médecine et neuroscientifique, Fabrizio Benedetti, préparait psychologiquement des sujets à qui l'on avait administré un médicament, remplacé ensuite par un placebo, pour constater que le cerveau continuait à générer les mêmes substances neurochimiques que le médicament produisait de façon continue. Nous vous dévoilerons également les résultats stupéfiants d'une nouvelle étude, qui change radicalement les règles du jeu : elle

démontre que les patients atteints du syndrome du côlon irritable ont pu améliorer très sensiblement leur condition en prenant des placebos – bien qu'ils aient *été parfaitement informés* que la médication qui leur était administrée était un placebo, et non pas un médicament actif.

Le chapitre 3 vous présente ce qui se produit dans la physiologie de votre cerveau lorsque l'effet placebo opère. Vous apprendrez que, dans une certaine mesure, le placebo fonctionne parce que vous pouvez alors embrasser ou cultiver une nouvelle pensée, soit la possibilité d'être un jour guéri, et l'utiliser pour remplacer la pensée voulant que vous soyez condamné à être toujours malade. Cela signifie que vous pouvez modifier vos pensées, c'est-à-dire anticiper et espérer une issue satisfaisante à vos problèmes au lieu de prédire inconsciemment que votre futur ressemblera en tous points au passé auquel vous êtes habitué. Si vous vous reconnaissez dans cette idée, cela signifie que vous devrez vous interroger sur votre façon de penser, sur ce qui constitue l'esprit, et sur la manière dont ces prises de conscience affectent le corps. En outre, j'expliquerai que, aussi longtemps que vous nourrirez les mêmes pensées, elles entraîneront les mêmes choix, qui produiront les mêmes comportements, qui créeront les mêmes expériences, qui généreront les mêmes émotions, qui à leur tour inspireront les mêmes pensées – de telle sorte que, neurologiquement, vous demeurerez le même. En effet, vous vous rappelez sans cesse qui vous pensez être. Mais attention, vous n'êtes pas condamné à demeurer le même pour le reste de vos jours. Je développerai ensuite le concept de neuroplasticité et les nouveaux développements scientifiques qui nous révèlent que le cerveau est capable d'évoluer en permanence, de la naissance à la mort, en créant de nouvelles voies neuronales et de nouvelles connexions.

Le chapitre 4 ouvre le débat relatif à l'effet placebo sur le corps, tout en expliquant les étapes successives de la physiologie de la réponse au placebo. Il nous dévoile l'histoire

d'un groupe d'hommes âgés qui participaient à une retraite fermée d'une semaine, organisée par des chercheurs de l'Université Harvard qui leur demandèrent de se comporter comme s'ils avaient vingt ans de moins. À la fin de la semaine, ces hommes avaient connu de nombreux changements physiologiques mesurables qui les ont ramenés bien des années en arrière. Nous vous dévoilerons leur secret. Pour expliquer cela, nous discuterons aussi de ce que sont les gènes et comment ils sont générés dans le corps. Vous apprendrez comment la science particulièrement excitante et relativement nouvelle de l'épigénétique a littéralement enterré la vieille idée que nos gènes constituent notre destinée, en nous enseignant comment l'esprit peut véritablement générer de nouveaux gènes, grâce auxquels nous pouvons nous comporter différemment. Vous découvrirez que le corps dispose de mécanismes élaborés lui permettant d'activer ou de désactiver certains gènes, ce qui signifie que vous n'êtes pas réduit à agir exclusivement en fonction des gènes dont vous avez hérité. Cela signifie également que vous pouvez apprendre comment modifier votre prédisposition neurologique afin de générer des nouveaux gènes et de créer de véritables changements physiques. Vous apprendrez aussi comment nos corps peuvent accéder aux cellules souches – c'est-à-dire la matière physique à l'œuvre derrière la plupart des miracles attribués à l'effet placebo – pour produire de nouvelles cellules saines dans des zones endommagées.

Le chapitre 5 fusionne les enseignements des deux chapitres précédents en expliquant comment les pensées peuvent transformer votre cerveau et votre corps. Il débute par la question suivante : « Si vous générez de nouveaux gènes d'une nouvelle façon lorsque votre environnement se modifie, est-il possible de générer ces nouveaux gènes avant même que votre environnement ne se modifie ? » J'expliquerai ensuite comment utiliser une technique, appelée *répétition mentale,* pour combiner une intention claire avec une émotion élevée (pour exposer le corps à un avant-goût de cette

expérience future), et ce, de façon à expérimenter dans le présent cet événement futur. La clé est de faire en sorte que vos pensées intérieures soient plus réelles que l'environnement extérieur, car alors le cerveau ne pourra faire la différence entre les deux et se comportera comme si cet événement futur s'était déjà produit. Si vous êtes capable de réussir cet exercice avec succès et à maintes reprises, vous transformerez votre corps et commencerez à générer de nouveaux gènes d'une manière nouvelle, ce qui entraînera des changements épigénétiques – comme si cet événement projeté dans un futur imaginaire était bel et bien réel. Vous pourrez ensuite entrer de plain-pied dans cette nouvelle réalité et *devenir* le placebo. Ce chapitre n'illustre pas seulement les avancées scientifiques expliquant ce phénomène ; il décrit les expériences de nombreuses personnalités publiques, issues des horizons les plus divers, qui ont utilisé cette technique (peu importe que ces individus aient été ou pas pleinement conscients de ce qu'ils faisaient alors) pour réaliser leurs rêves les plus fous.

Le chapitre 6, qui se concentre sur le concept de suggestibilité, débute par une histoire fascinante et quelque peu effrayante. Elle présente le cas d'une équipe de chercheurs ayant entrepris de mener des tests sur une personne saine, normale, respectueuse de la loi et facilement influençable par l'hypnose, afin de déterminer si cette personne peut être programmée à commettre un geste qu'elle considérerait normalement comme impensable, soit tirer sur un étranger avec l'intention de tuer.

Vous apprendrez que les individus sont sensibles à divers degrés de suggestibilité et que plus vous êtes suggestible, plus vous pourrez accéder à votre esprit inconscient. La clé est la compréhension de l'effet placebo, car l'esprit conscient ne représente que 5% de qui vous êtes. Les 95 % restants sont constitués d'un ensemble d'états programmés dans le subconscient dans lesquels le corps est devenu l'esprit. Vous apprendrez aussi que vous devez aller au-delà de l'esprit

analytique et entrer dans le système d'exploitation de vos programmes subconscients pour que vos nouvelles pensées donnent de nouveaux résultats, modifiant ainsi votre destin génétique, tout en ayant clairement conscience que la méditation est un outil puissant pour vous aider à atteindre cet objectif. Ce chapitre se conclut sur une brève description des différents états des ondes cérébrales, afin de déterminer celles qui sont les plus appropriées pour favoriser un état de suggestibilité accrue.

Le chapitre 7 révèle comment les attitudes, les croyances et les perceptions changent votre état d'être et créent votre personnalité – c'est-à-dire votre réalité personnelle – et comment vous pouvez les modifier pour créer une nouvelle réalité. Vous découvrirez le pouvoir que les croyances inconscientes exercent et vous pourrez ainsi identifier certaines des croyances qui vous habitent sans que vous en ayez conscience. Vous apprendrez que l'environnement et les mémoires associatives peuvent réduire à néant votre capacité à changer vos croyances. J'expliquerai plus en détail le point suivant : pour modifier vos croyances et vos perceptions, vous devez combiner une intention claire avec une émotion élevée, qui conditionnera votre corps à croire que le potentiel futur que vous avez sélectionné dans le champ quantique s'est déjà produit. L'émotion élevée est vitale ; en effet, il est essentiel que votre choix ait une amplitude d'énergie plus grande que les programmes déjà bien ancrés dans votre cerveau et la dépendance émotionnelle de votre corps pour que vous puissiez modifier en profondeur vos circuits cérébraux ainsi que l'expression génétique de votre corps tout en reconditionnant ce dernier en fonction de ce nouvel esprit (effaçant ainsi toute trace des anciens circuits neurologiques et du conditionnement passé).

Dans le chapitre 8, je vous présenterai l'univers quantique, ce monde imprévisible de la matière et de l'énergie, dont sont composés tous les atomes et toutes les molécules de l'univers qui, en réalité, s'avère constitué pour l'essentiel

d'énergie (évoquant un espace vide) plutôt que de matière solide. Le modèle quantique, qui postule que toutes les possibilités existent en ce moment présent, est la clé de l'utilisation de l'effet placebo aux fins de guérison, car il vous permet de choisir un nouvel avenir pour vous-même tout en l'observant réellement dans la réalité. Vous comprendrez ainsi qu'il est en somme tout à fait possible de traverser le fleuve du changement et de démystifier l'inconnu.

Le chapitre 9 présente les cas de trois participants à mes ateliers qui ont fait état de résultats véritablement remarquables en utilisant des techniques similaires, et ce, afin d'améliorer leur santé. Tout d'abord, vous rencontrerez Laurie, chez qui, à l'âge de dix-neuf ans, ses médecins avaient diagnostiqué une maladie osseuse rare et dégénérative jugée incurable. Bien qu'elle ait subi douze fractures majeures dans sa jambe et sa hanche gauches, ce qui l'obligeait à se servir de béquilles pour se déplacer, aujourd'hui elle marche tout à fait normalement, sans même avoir besoin d'une canne, et les rayons X ne révèlent aucun signe d'une quelconque fracture osseuse. Je vous présenterai ensuite le cas de Candace, à qui on avait diagnostiqué la maladie d'Hashimoto – une affection thyroïdienne entraînant de nombreux problèmes – durant une période de sa vie où elle éprouvait beaucoup de rage et de ressentiment. Son médecin traitant lui déclara qu'elle devrait prendre des médicaments pour le reste de ses jours, mais Candace put prouver qu'il avait tort lorsqu'elle parvint finalement à améliorer sa condition. Aujourd'hui, totalement amoureuse de sa nouvelle vie, elle ne prend aucun médicament pour soigner sa thyroïde, car les tests sanguins ont révélé que celle-ci était parfaitement normale.

Enfin, vous rencontrerez Joann (la femme mentionnée dans la préface), une mère de cinq enfants et une femme d'affaires en pleine ascension que beaucoup considéraient comme une *superwoman* avant qu'elle ne s'effondre soudainement et qu'on ne lui diagnostique une forme avancée de

sclérose en plaques. Sa condition se détériora rapidement, à un point tel qu'elle ne put bientôt plus bouger ses jambes. Lorsqu'elle participa pour la première fois à mes ateliers, les changements constatés furent mineurs, jusqu'à ce jour ô combien particulier où celle qui n'avait pas bougé ses jambes depuis des années se mit à marcher autour de la pièce, sans aucune assistance, après une méditation d'une heure !

Le chapitre 10 évoque les cas de rémission remarquables qu'ont vécus certains participants à mes ateliers, incluant les scanographies du cerveau. Vous découvrirez le cas de Mireille, qui s'est complètement guérie de la maladie de Parkinson, et celui de John, un quadriplégique qui n'a plus jamais eu besoin de se servir de son fauteuil roulant après une méditation d'une heure. Vous apprendrez comment Kathy, une patronne d'entreprise qui connaissait un franc succès, a appris à saisir l'instant présent, et comment Bonnie a su se guérir de fibromes et d'abondants saignements menstruels. Enfin, vous rencontrerez Geneviève, qui connaissait un tel état d'extase lors des méditations que des larmes de joie coulaient sur son visage, et Maria, dont l'expérience pourrait seulement être décrite comme équivalant à un orgasme cérébral.

Je vous livrerai les données que mon équipe de scientifiques a collectées à partir des scanographies cérébrales des participants, et ce, afin que vous puissiez, vous aussi, constater les changements dont nous avons été témoins, en temps réel, durant les ateliers. L'enseignement essentiel de ces données prouve qu'il n'est pas nécessaire que vous soyez un moine ou une religieuse, un érudit, un scientifique ou un chef spirituel pour parvenir à de tels résultats. Pour ce faire, vous n'avez besoin ni d'un doctorat ni d'un diplôme de médecine. Les gens décrits dans ce livre sont des personnes ordinaires, tout comme vous. Après avoir lu ce chapitre, vous comprendrez que ce que ces gens ont accompli ne relève ni du magique ni même du miraculeux ; ils ont simplement appris et mis en pratique les compétences qui leur ont été

enseignées. Si vous mettez en pratique les mêmes compétences, vous serez en mesure d'obtenir des changements similaires.

La Partie II est entièrement consacrée à la méditation. Elle inclut le chapitre II, qui retrace les différentes étapes, au demeurant fort simples, de la préparation à la méditation tout en décrivant des techniques spécifiques qui vous seront très utiles. Le B# vous donne des instructions, étape par étape, pour utiliser au mieux les techniques de méditation que j'enseigne dans mes ateliers, des techniques en tous points identiques à celles que les participants à mes ateliers ont utilisées pour produire les résultats remarquables précédemment mentionnés dans cet ouvrage.

Bien que nous ne disposions pas encore de toutes les réponses nous permettant de mobiliser le plein pouvoir du placebo, je suis heureux d'affirmer que bien des personnes, issues des horizons les plus divers, utilisent aujourd'hui ces idées pour apporter des changements extraordinaires dans leur vie, des changements d'une nature particulière que la plupart des gens considèrent pratiquement comme impossibles. Les techniques dont je vous ai fait part dans ce livre ne se limitent pas à la guérison physique ; elles peuvent aussi être mises en pratique pour améliorer n'importe quel aspect de votre vie. J'espère que ce livre vous inspirera et vous incitera à essayer ces techniques afin d'introduire dans votre vie un type de changement similaire qui, à première vue, pourra sembler impossible.

Note de l'auteur : Bien que les histoires exposées dans ce livre soient vraies, les noms de ceux et celles qui ont participé à mes ateliers et qui ont expérimenté la guérison, ainsi que certains détails permettant de les identifier, ont été modifiés afin de protéger la vie privée de chacun.

PARTIE I

L'information

Chapitre un

Est-ce possible ?

Sam Londe, un représentant en chaussures à la retraite qui vivait dans la banlieue de Saint Louis au début des années 1970, commença un jour à avoir de la difficulté à avaler[1]. Il alla donc voir un médecin, qui découvrit qu'il souffrait d'un cancer métastatique de l'œsophage. À cette époque, le cancer métastatique de l'œsophage était jugé incurable ; personne n'y avait jamais survécu. Cela équivalait à une condamnation à mort, et le médecin lui annonça, comme il se doit, la mauvaise nouvelle sur un ton lugubre.

Afin qu'il puisse survivre le plus longtemps possible, le médecin lui recommanda de recourir à la chirurgie afin d'enlever le tissu cancéreux présent dans son œsophage et son estomac, où le cancer s'était répandu. Lui faisant totalement confiance, Londe donna son accord et accepta donc de subir une intervention. Après la chirurgie, il quitta l'hôpital aussi bien qu'il pouvait l'espérer, mais son état de santé ne tarda pas à se détériorer. Une scanographie du foie lui révéla une très mauvaise nouvelle : tout le lobe gauche du foie était atteint d'un cancer généralisé. Le médecin lui annonça alors tristement qu'il ne lui restait, au mieux, que quelques mois à vivre.

En apprenant la nouvelle, Londe et sa nouvelle épouse,

[1] MEADOR, Clifton K. "Hex Death: Voodoo Magic or Persuasion?" *Southern Medical Journal* vol. 85, no 3, 1992, p. 244-247.

tous deux septuagénaires, décidèrent de s'installer à 500 kilomètres de Nashville, où résidait la famille de sa femme. Peu après leur installation dans le Tennessee, Londe fut admis à l'hôpital et placé sous la supervision de l'interniste Clifton Meador. La première fois que le Dr Meador entra dans la chambre de Londe, il découvrit un petit homme bourru, non rasé, emmitouflé sous une montagne de couvertures, qui semblait proche de la mort et refusait de communiquer. Les infirmières expliquèrent au médecin qu'il agissait ainsi depuis son admission, quelques jours auparavant.

Bien que Londe ait une quantité élevée de glucose dans le sang, attribuable au diabète, le reste de ses analyses sanguines était parfaitement normal, hormis un taux légèrement élevé d'enzymes hépatiques, ce qui était tout à fait prévisible chez un patient atteint du cancer du foie. Les examens médicaux additionnels ne révélèrent rien de particulier, ce qui constituait une véritable bénédiction étant donné la condition médicale du patient. Sous la supervision de son nouveau médecin, il reçut à contrecœur une thérapie physique, une diète liquide fortifiée et beaucoup de soins et d'attention de la part des infirmières et du personnel médical. Après quelques jours, il commença à se sentir plus fort et son humeur massacrante se fit plus diffuse. Il se mit alors à raconter sa vie au Dr Meador.

Londe avait déjà été marié, et lui et sa première épouse avaient été de véritables âmes sœurs. Même s'ils n'avaient jamais pu avoir d'enfants, ils avaient mené ensemble une très belle vie. Comme ils adoraient les activités nautiques, ils décidèrent, lorsque le temps de la retraite fut venu, d'acheter une maison située près d'un grand lac artificiel. Un jour, tard dans la nuit, le barrage de terre, qui retenait les eaux du lac, céda. Un mur d'eau écrasa alors leur maison, puis l'emporta. Londe survécut miraculeusement en s'accrochant à des débris, mais le corps de sa femme ne fut jamais retrouvé.

«J'ai perdu tout ce qui comptait le plus pour moi», déclara-t-il au Dr Meador. « Cette nuit-là, mon cœur et mon

âme ont été emportés par l'inondation. »

Dans les six mois qui suivirent le décès de sa première épouse, alors qu'il était encore plongé dans le chagrin et la dépression, Londe reçut un diagnostic de cancer de l'œsophage et dut subir une chirurgie. C'est alors qu'il rencontra et épousa sa seconde épouse, une femme douce et gentille qui savait qu'il était atteint d'une maladie terminale et qui acceptait, par avance, de prendre soin de lui durant le temps qu'il lui restait à vivre. Quelques mois après leur mariage, ils partirent s'installer près de Nashville. À partir de là, le Dr Meador connaissait la suite de l'histoire.

Une fois que Londe eut terminé son récit, le médecin, étonné par ce qu'il venait d'apprendre, lui demanda avec compassion : « Qu'aimeriez-vous que je fasse pour vous ? » L'homme mourant prit le temps de réfléchir.

«J'aimerais vivre jusqu'à Noël pour pouvoir le passer avec ma femme et sa famille. Ils ont été si gentils avec moi», finit-il par répondre. «Aidez-moi à passer les fêtes en famille. C'est tout ce que je désire. » Le Dr Meador l'assura qu'il ferait son possible.

À la fin octobre, quand Londe reçut son congé, il était en bien meilleure forme que lorsqu'il avait été hospitalisé. Le Dr Meador était surpris et heureux de constater qu'il se portait bien. Après cela, le médecin prit l'habitude de voir son patient une fois par mois et, à chaque visite, celui-ci paraissait aller de mieux en mieux. Pourtant, une semaine après Noël, le jour du Nouvel An, la femme de Londe le ramena d'urgence à l'hôpital.

Le Dr Meador fut surpris de constater que son patient semblait proche de la mort. Cependant, les tests d'imagerie aux rayons X de la poitrine ne révélèrent qu'une légère fièvre et de petites taches de pneumonie aux poumons. De plus, l'homme ne semblait pas éprouver de difficultés respiratoires particulières. Par ailleurs, les tests sanguins étaient positifs et les cultures que le médecin avait demandées s'avérèrent

négatives, ne montrant aucune trace de maladie. Le médecin prescrivit des antibiotiques à Sam Londe et le plaça sous assistance respiratoire en espérant le meilleur, mais l'homme mourut le jour suivant.

Vous pourriez supposer que cette histoire est un cas typique de diagnostic de cancer, suivi d'une mort malheureuse causée par une maladie en phase terminale.

Ce serait aller un peu trop vite en besogne.

Lorsque l'hôpital procéda à l'autopsie du corps de Londe, une chose étonnante se produisit. En fait, son foie n'était pas envahi par le cancer ; il n'y avait qu'un minuscule nodule de cancer sur son lobe gauche et une petite tache sur son poumon. En vérité, aucun de ces deux cancers n'était assez virulent pour le tuer. De plus, la zone située autour de son œsophage n'était porteuse d'aucune trace de maladie. La scanographie du foie supposément malade, prise à l'hôpital de Saint Louis, avait apparemment abouti à un résultat positif erroné.

Sam Londe n'avait pas succombé à un cancer de l'œsophage, pas plus qu'il n'était mort d'un cancer du foie. Il n'était pas mort non plus des suites du léger cas de pneumonie qui avait été constaté lorsqu'il avait été réadmis à l'hôpital. Il était mort tout simplement parce que tous ceux et celles qui constituaient son environnement immédiat pensaient qu'il était en train de mourir. Son médecin de Saint Louis pensait qu'il allait mourir, tout comme son médecin de Nashville, le Dr. Meador. La femme de Londe et sa famille pensaient également qu'il allait mourir. Et plus important encore, lui-même pensait qu'il allait mourir. Est-il possible que Londe soit mort par le seul pouvoir de la pensée ? Est-il possible qu'une telle pensée soit aussi puissante ? Et s'il en est ainsi, s'agit-il là d'un cas isolé ?

Pouvez-vous faire une overdose avec un placebo ?

Fred Mason, un diplômé universitaire de vingt-six ans, eut une dépression lorsque sa copine rompit avec lui[2]. Il lut alors une publicité sur l'essai clinique d'un nouvel antidépresseur et décida de participer à cette étude. Quatre ans plus tôt, il avait vécu un court épisode de dépression à la suite duquel son médecin traitant lui avait prescrit un antidépresseur tricyclique à base d'amitriptyline (Elavil), mais Mason avait dû interrompre ce traitement car il ressentait alors une grande somnolence et des engourdissements. Le médicament qu'on lui avait prescrit était trop fort, et il espérait que la nouvelle ordonnance aurait moins d'effets secondaires.

Environ un mois après s'être inscrit comme participant, il prit la décision de rappeler sa copine. Ils se disputèrent violemment au téléphone et, après que Mason eut raccroché, il agrippa impulsivement le flacon de pilules qu'on lui avait remis au début de l'étude clinique et avala les 29 comprimés qui restaient dans le contenant, désireux d'en finir au plus vite. Aussitôt, il regretta son geste. Se ruant vers l'entrée de son immeuble, Mason appela désespérément à l'aide jusqu'à ce qu'il perde conscience et s'effondre. Une voisine, qui l'avait entendu crier, le trouva gisant sur le sol.

Il avoua alors à cette femme qu'il avait commis une grave erreur, qu'il avait absorbé toutes les pilules restantes, mais qu'il ne voulait pas vraiment mourir. Lorsqu'il lui demanda de l'accompagner à l'hôpital, elle accepta sur-le-champ. Quand Mason entra dans la salle d'urgence, il était pâle et en sueur, sa pression sanguine était de 80/40, et son pouls, de 140 pulsations par minute. Tout en respirant rapidement, il répétait sans cesse : «Je ne veux pas mourir. »

[2] REEVES, R. R., LADNER, M. E,, HART, R. H., et al. "Nocebo Effects with Antidepressant Clinical Drug Trial Placebos," *General Hospital Psychiatry,* vol. 29, no 3, 2007, p. 275-277; MEADOR, Clifton K. *True Medical Détective Stories,* North Charleston, SC ; CreateSpace, 2012.

Lorsque les médecins l'examinèrent, ils ne trouvèrent rien de particulier, hormis une pression sanguine plutôt basse, un pouls élevé et une respiration rapide. Pourtant, même dans cet état, il semblait léthargique et présentait des troubles de l'élocution. Les membres de l'équipe médicale installèrent une intraveineuse qu'ils relièrent à une perfusion saline, puis ils prirent des échantillons de sang et d'urine et lui demandèrent quel médicament il avait pris, mais Mason ne se souvenait plus du nom.

Il déclara aux médecins qu'il s'agissait d'un antidépresseur expérimental faisant l'objet d'un essai clinique. Puis il leur tendit le flacon vide, dont l'étiquette affichait des informations sur l'étude en cours sans toutefois mentionner le nom du médicament. Pour le moment, il n'y avait donc rien d'autre à faire que d'attendre les résultats de laboratoire et de surveiller les signes vitaux du patient pour s'assurer que son état ne se détériorait pas, et espérer que l'équipe de l'hôpital puisse entrer au plus vite en contact avec les chercheurs qui conduisaient l'essai clinique.

Quatre heures plus tard, après avoir reçu les résultats de laboratoire, qui étaient d'ailleurs tout à fait normaux, un médecin impliqué dans l'essai clinique du médicament se présenta à l'hôpital. Il vérifia le code inscrit sur l'étiquette du flacon de pilules vide, puis il consulta les dossiers afférents à l'essai clinique. Il annonça alors que Mason avait en réalité absorbé un placebo et que les pilules qu'il avait avalées ne contenaient aucun principe actif. Miraculeusement, dès que le patient fut informé de la situation, sa pression sanguine et son pouls revinrent à la normale en quelques minutes. Et, comme par magie, dès lors il ne ressentit plus aucune somnolence.

Mason avait été victime d'un nocebo, c'est-à-dire une substance inoffensive qui, en raison de fortes attentes, pouvait causer des effets néfastes.

Est-il réellement possible que les symptômes de Mason aient été causés seulement par le fait qu'il s'attendait à voir

de tels effets se produire après avoir absorbé une bonne poignée d'antidépresseurs ? Mû par les attentes correspondant à ce qui apparaissait comme le scénario futur le plus probable, et dans la mesure où il avait rendu ce scénario tout à fait réel, son esprit aurait-il pu prendre le contrôle de son corps, comme dans le cas de Sam Londe ? Cela pouvait-il se produire même si cela signifiait que son esprit aurait à prendre le contrôle de certaines fonctions qui, normalement, ne relèvent pas d'un contrôle conscient ? Et si une telle éventualité était possible, à savoir que nos pensées peuvent nous rendre malades, cela ne signifierait-il pas aussi que nous pouvons utiliser nos pensées pour être en parfaite santé ?

Une dépression chronique disparaît comme par magie

Janis Schonfeld, une décoratrice d'intérieur de quarante-six ans vivant en Californie, souffrait de dépression depuis l'adolescence. Elle n'avait jamais recherché une quelconque assistance jusqu'à ce qu'elle remarque une publicité, parue dans un journal, en 1997. L'Institut neuropsychiatrique de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA) faisait appel à des volontaires pour participer à un essai clinique afin de tester un nouvel antidépresseur appelé venlafaxine (Effexor). Schonfeld, dont l'état dépressif s'était aggravé à un point tel que cette femme, par ailleurs mère de famille, entretenait des pensées suicidaires, n'hésita pas un instant et saisit sur-le-champ la possibilité de participer à cet essai.

Lorsque Schonfeld se présenta pour la première fois à l'Institut, un technicien la brancha durant 45 minutes à un électroencéphalographe (EEG) afin de contrôler et d'enregistrer l'activité de ses ondes cérébrales. Peu après, elle quitta l'Institut avec un flacon de pilules obtenu à la pharmacie de l'hôpital. Elle savait qu'environ la moitié du groupe test de 51 patients prendrait le médicament, tandis que l'autre moitié serait placée sous placebo, bien que ni elle

ni les médecins supervisant l'étude ne sachent à quel groupe elle avait été aléatoirement rattachée. En fait, personne ne le saurait jusqu'à ce que l'étude soit terminée. Mais, à l'époque, cela n'avait aucune importance pour Schonfeld. Elle était excitée et elle espérait ardemment qu'après avoir combattu une dépression clinique durant des décennies, une condition qui la poussait parfois à éclater en sanglots sans raison apparente, elle pourrait finalement bénéficier d'une aide adéquate.

Schonfeld accepta de retourner chaque semaine à l'Institut durant la durée de l'étude, soit huit semaines. Chaque fois, elle devait répondre à des questions portant sur son état de santé et, à maintes reprises, elle dut subir d'autres électroencéphalogrammes (EEG). Peu de temps après qu'elle eut commencé à prendre ses pilules, Schonfeld prit conscience, pour la première fois de sa vie, que son état de santé s'améliorait radicalement. Ironiquement, elle éprouvait aussi des nausées, mais elle considérait cela plutôt comme une bonne nouvelle, car elle savait que la nausée était un des effets secondaires habituellement associés à la prise du médicament qu'elle testait. Constatant que sa dépression se faisait plus légère et qu'elle ressentait des effets secondaires, elle était persuadée qu'on lui avait administré le médicament actif. Même l'infirmière avec qui elle discutait chaque semaine était convaincue que Schonfeld prenait le médicament actif, et ce, en raison des changements qu'elle expérimentait.

Finalement, au terme de cette étude de huit semaines, un des chercheurs révéla la troublante vérité : Schonfeld, qui n'était plus suicidaire et se sentait devenir une nouvelle personne après avoir pris les pilules, avait en réalité été placée dans le groupe placebo. Schonfeld fut renversée. Elle était sûre que le médecin avait commis une erreur. Elle ne pouvait tout simplement pas croire qu'elle puisse se sentir si bien après avoir absorbé un flacon de pilules sucrées, elle qui avait dû faire face durant toutes ces années à une dépression

aliénante. De plus, elle avait même ressenti les effets secondaires ! Il devait vraiment y avoir une erreur. Elle demanda donc au médecin de vérifier à nouveau son dossier. Celui-ci se mit à rire de bon cœur lorsqu'il lui confirma que le flacon de pilules qu'elle avait rapporté chez elle ne contenait rien d'autre que des placebos.

Alors qu'elle se tenait là, assise en état de choc, le médecin déclara que le fait qu'elle n'ait pas pris de véritable médication ne signifiait pas qu'elle avait imaginé ses symptômes dépressifs ou l'amélioration de sa condition ; cela signifiait seulement que ce qui l'avait fait se sentir mieux n'était pas attribuable à l'Effexor.

Elle n'était pas seule dans ce cas-là : les résultats de l'étude, dévoilés ultérieurement, révélèrent que 38 % des membres du groupe placebo se sentaient mieux, comparativement à 52% des membres du groupe ayant effectivement reçu l'Effexor. Mais quand le reste des données fut révélé, ce fut au tour des chercheurs d'être surpris. Les patients, qui, comme Schonfeld, avaient connu une amélioration sensible de leur état sous placebo, n'avaient pas seulement imaginé qu'ils se sentaient mieux ; ils étaient réellement parvenus à *modifier le tracé de leurs ondes cérébrales.* Les enregistrements EEG, qui avaient été minutieusement effectués durant toute la durée de l'étude, révélèrent une augmentation significative de l'activité dans le cortex préfrontal, une zone du cerveau où les patients déprimés connaissent habituellement une très faible activité[3].

En conséquence, l'effet placebo ne modifiait pas seulement l'esprit de Schonfeld puisqu'il apportait aussi de réels changements physiques dans son enveloppe biologique. En d'autres termes, ce n'était pas seulement son esprit qui était

[3] LEUCHTER, Andrew F., COOK, Ian A., WH TE, Elise A., et al. "Changes in Brain Function of Depressed Subjects During Treatment with Placebo," *American Journal of Psychiatry,* vol. 159, no 1, 2002, p. 122-129.

affecté, mais également son cerveau. Bref, elle ne se sentait pas seulement mieux, elle était réellement en meilleure santé. Au terme de l'étude, Schonfeld avait littéralement un cerveau différent, et ce, sans prendre le moindre médicament et sans changer quoi que ce soit à ses habitudes. C'était son esprit qui avait transformé son corps. Plus d'une dizaine d'années plus tard, Schonfeld ressentait encore une amélioration considérable de son état.

Comment est-il possible qu'une pilule sucrée puisse non seulement atténuer les symptômes d'une dépression bien ancrée, mais aussi causer des effets secondaires dûment attestés, tels que la nausée ? Comment se fait-il que cette même substance inerte ait réellement le pouvoir de modifier l'activité des ondes cérébrales de façon à accroître précisément l'activité dans la partie du cerveau la plus touchée par la dépression ? L'esprit subjectif peut-il réellement créer ce type de changements physiologiques objectivement mesurables ? Quelles interactions entre l'esprit et le corps permettent à un placebo d'imiter ainsi, et aussi parfaitement, les effets d'un véritable médicament ? Ce même effet curatif phénoménal pourrait-il se produire non seulement chez des patients atteints de maladies mentales chroniques, mais également chez des patients souffrant de maladies en phase terminale, telles que le cancer ?

Un «remède miracle» : un jour vous le voyez, l'autre pas

En 1957, Bruno Klopfer, un psychologue de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA), publia un article dans une revue révisée par des pairs et portant sur le cas d'un homme, M. Wright, atteint d'un lymphome avancé, soit un cancer des glandes lymphatiques[4].

[4] KLOPFER, Bruno. "Psychological Variables in Human Cancer," *Journal of Protective Techniques,* vol. 21, no 4, 1957, p. 331-340.

L'homme présentait de larges tumeurs, certaines grosses comme des oranges, dans le cou, sur l'aine et sous les aisselles. De plus, son cancer ne répondait à aucun traitement classique. Il restait étendu dans son lit durant des semaines, «fiévreux, le souffle coupé et complètement grabataire». Son médecin traitant, le Dr West, avait abandonné tout espoir – ce qui n'était pas le cas de Wright. Lorsque ce dernier apprit que l'hôpital où il était traité (à Long Beach en Californie) faisait partie d'un des dix hôpitaux et centres de recherche au pays où l'on évaluait le Krebiozen, un médicament expérimental issu du sang des chevaux, il fut très excité. Durant des jours, il harcela sans relâche le Dr West jusqu'à ce que celui-ci accepte de lui prescrire ce nouveau remède (bien que Wright ne puisse participer officiellement à cet essai clinique, qui exigeait des patients ayant une espérance de vie d'au moins trois mois).

Wright reçut son injection de Krebiozen un vendredi et, le lundi suivant, il se déplaçait librement, riait et plaisantait avec les infirmières, agissant en tous points comme un homme remis à neuf. Le Dr West constata que les tumeurs «avaient fondu comme neige au soleil». En trois jours, elles avaient été réduites à la moitié de leur taille initiale. Et dix jours plus tard, le patient fut renvoyé chez lui – il était guéri. Cela ressemblait vraiment à un miracle.

Mais, deux mois plus tard, les médias rapportèrent que les dix essais cliniques du Krebiozen démontraient au-delà de tout doute que ce supposé médicament n'était en fait qu'un leurre. Lorsque Wright apprit cette nouvelle en lisant les journaux, il prit pleinement conscience des résultats prouvant que ce médicament était sans aucune utilité, et il rechuta immédiatement. Ses tumeurs recommencèrent alors à croître. Le Dr West eut l'intuition que la réponse positive initiale de son patient était due à l'effet placebo et, sachant que celui-ci était en phase terminale, il s'avisa qu'il avait peu à perdre – et Wright tout à gagner – à vérifier sa théorie. Le médecin affirma donc à Wright qu'il ne devait pas croire aux

articles parus dans les journaux et que s'il avait rechuté c'était uniquement parce que le Krebiozen qu'il avait reçu faisait partie d'un lot défectueux. Il lui déclara ensuite qu'une nouvelle version du médicament, ultraraffinée et deux fois plus puissante, devait être livrée sous peu à l'hôpital et qu'il pourrait en bénéficier dès réception.

Anticipant déjà sa guérison, Wright était enthousiaste et, quelques jours plus tard, il reçut une injection intraveineuse. Cette fois, la seringue utilisée par le Dr West ne contenait aucun médicament, expérimental ou pas ; elle ne contenait que de l'eau distillée.

De nouveau, les tumeurs de Wright disparurent comme par magie. Il retourna donc chez lui ravi et heureux et se sentit bien durant deux mois, jusqu'au jour où l'Association médicale américaine annonça que le Krebiozen était un médicament ne présentant aucune valeur thérapeutique. Les autorités médicales avaient été dupées. Ce «médicament miracle» n'était qu'un canular, c'est-à-dire de l'huile minérale contenant un simple acide aminé. Les fabricants furent finalement inculpés. Dès qu'il apprit cette nouvelle, le patient fit une ultime rechute. Convaincu qu'il ne pourrait jamais recouvrer la santé, il retourna à l'hôpital sans le moindre espoir de guérison, et décéda deux jours plus tard.

Est-il possible que Wright ait réussi, par deux fois, à modifier son état d'être pour adopter celui d'un homme qui n'aurait pas été atteint d'un cancer, et ce, en seulement quelques jours ? Son corps répondait-il alors automatiquement à un nouvel état d'esprit ? Se peut-il aussi qu'il soit parvenu à modifier son état pour revenir à son état antérieur d'homme atteint d'un cancer après avoir appris que le médicament qu'il prenait n'avait aucune valeur, son corps créant alors exactement les mêmes réactions chimiques qui le ramenaient à sa condition de personne malade ? Est-il possible d'expérimenter une telle modification de son état biochimique non seulement en recevant une injection ou en absorbant une pilule, mais en subissant une intervention

aussi invasive que la chirurgie ?

La chirurgie du genou qui n'a jamais eu lieu

En 1996, le chirurgien orthopédiste Bruce Moseley, alors rattaché au Baylor College of Medicine et considéré comme l'un des meilleurs experts de Houston en médecine orthopédique sportive, publia une étude basée sur son expérience auprès de dix patients volontaires – des hommes qui avaient tous servi dans l'armée et souffraient d'une arthrose du genou[5]. En raison de la sévérité de leur condition, la plupart de ces hommes étaient atteints d'une claudication très marquée et marchaient à l'aide d'une canne ou avaient besoin d'assistance pour se déplacer.

Cette étude avait pour ambition d'en apprendre plus sur l'arthroscopie, une chirurgie populaire qui consiste à anesthésier le patient puis à pratiquer une petite incision afin d'insérer un instrument en fibre optique appelé arthroscope pour examiner l'articulation du genou. Lors de la chirurgie, le spécialiste gratte puis rince l'articulation afin d'éliminer tous les fragments de cartilage endommagé qui causent l'inflammation et la douleur. À cette époque, environ 750000 patients subissaient chaque année cette chirurgie.

Dans l'étude du docteur Moseley, deux des dix hommes étudiés devaient subir une chirurgie standard appelée *débridement* (le chirurgien gratte les brins de cartilage qui affectent l'articulation du genou) ; trois devaient subir une procédure appelée *lavage* (de l'eau à haute pression est injectée dans l'articulation afin de rincer et d'évacuer les fragments arthritiques endommagés) ; et les cinq autres devaient subir un *simulacre de chirurgie*, une intervention

[5] MOSELEY, J. Bruce, WRAY, Nelda P., KUYKENDALL, David, et al. "Arthroscopic Treatment of Osteoarthritis of the Knee: A Prospective, Randomized, Placebo-Controlled Trial. Results of a Pilot Study," *American Journal of Sports Medicine,* vol. 24, no 1, 1996, p. 28-34.

durant laquelle le Dr Moseley, à l'aide d'un scalpel, pratiquerait une incision dans la peau puis la recoudrait aussitôt sans recourir à la moindre procédure médicale. Ces cinq hommes ne subiraient donc aucune insertion d'arthroscope, aucun grattage de l'articulation, aucune élimination de fragments osseux et aucun lavage – seulement une incision suivie de points de suture.

Le protocole de préparation de chacune des dix interventions était exactement le même : le patient était conduit en fauteuil roulant dans la salle d'opération, où il recevait une anesthésie générale. Lorsque le chirurgien pénétrait dans la salle d'opération, on lui remettait une enveloppe scellée lui indiquant auquel des trois groupes le patient allongé sur la table d'opération avait été assigné. Avant d'ouvrir l'enveloppe, le Dr Moseley n'avait aucune idée de ce qu'elle contenait.

Après la chirurgie, les dix patients participant à l'étude firent part d'une plus grande mobilité et de moins de douleur. En fait, les patients qui avaient subi un simulacre d'intervention se portaient aussi bien que ceux qui avaient subi une chirurgie de lavage ou de débridement. Il n'y avait aucune différence dans les résultats – même six mois plus tard. Et six ans plus tard, lorsque deux des patients qui avaient subi la chirurgie placebo furent interrogés, ils déclarèrent qu'ils marchaient toujours normalement, sans aucune douleur, et jouissaient d'une plus grande mobilité[6]. Ils ajoutèrent qu'ils pouvaient désormais se livrer à toutes les activités quotidiennes qu'ils ne pouvaient pratiquer avant la chirurgie, six ans auparavant. Ces hommes avaient le sentiment d'avoir repris le contrôle de leur vie.

Fasciné par ces résultats, le Dr Moseley publia en 2002

[6] Discovery Health Channel, Discovery Networks Europe, Discovery Channel University, et al. *Placebo: Mind Over Medicine?,* réalisé par J. Harrison, diffusé en 2002 (Princeton, Films for the Humanities & Sciences, 2004), DVD.

une autre étude. Celle-ci avait été menée auprès de 180 patients qui avaient été suivis, deux ans durant, après avoir subi une intervention similaire[7]. De nouveau, les trois groupes étudiés manifestaient une nette amélioration de leur état, avec des patients qui se remettaient à marcher, sans douleur et sans boiter, immédiatement après la chirurgie. Pourtant, aucun des deux groupes qui avaient subi une chirurgie réelle ne manifestait une amélioration supérieure à celle que connaissaient ceux qui avaient subi la chirurgie placebo – et cela était toujours vrai même deux ans plus tard.

Est-il possible que ces patients aient pu aller mieux seulement parce qu'ils croyaient et avaient foi au pouvoir de guérison du chirurgien, de l'hôpital, et même en la salle d'opération étincelante et ultra-moderne ? Ont-ils pu envisager, dans une certaine mesure, leur vie avec un genou entièrement guéri, puis s'en remettre simplement à cette issue possible et se laisser littéralement immerger par elle ? En dépit de son sarrau blanc, le Dr Moseley n'était-il, en fait, rien de plus qu'un sorcier guérisseur des temps modernes ? Par ailleurs, est-il possible d'atteindre le même niveau de guérison en étant confronté à une situation encore plus menaçante, par exemple une situation aussi grave qu'une chirurgie cardiaque ?

La chirurgie cardiaque qui n'a jamais eu lieu

À la fin des années 1950, deux groupes de chercheurs menèrent des études visant à comparer la chirurgie alors

[7] MOSELEY, J. Bruce, O' MALLEY, Kimberiy, PETERSEN, Nancy J., et al. "A Controlled Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee," *New England Journal of Medicine,* vol. 347, no 2, 2002, p. 81-88; vous pourriez également consulter l'étude suivante, qui est parvenue à des résultats similaires : K1RKLEY, Alexandra, BIRMINGHAM, Trevor B., LITCHFIELD, Robert B., et al. "A Randomized Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee," *New England Journal of Medicine,* vol. 359, no 11, 2008, p. 1097-1107.

standard de l'angine et l'effet placebo[8]. C'était bien avant l'avènement du pontage aorto-coronarien, qui est aujourd'hui la chirurgie la plus souvent pratiquée. À cette époque, la plupart des patients souffrant de maladies cardiaques devaient suivre une procédure spécifique, appelée ligature de l'artère thoracique interne, qui consiste à occlure les artères endommagées pour ensuite les ligaturer. On pensait alors que si les chirurgiens pouvaient bloquer de cette façon le débit sanguin, cela forcerait le corps à générer de nouveaux circuits vasculaires, permettant ainsi d'améliorer l'irrigation sanguine du cœur. Cette chirurgie connut un taux de réussite extrêmement élevé pour la majorité des patients qui la subissaient, bien que les spécialistes n'aient eu aucune preuve tangible que de nouveaux vaisseaux sanguins aient été générés de la sorte – d'où l'intérêt suscité par ces deux études.

Ces deux groupes de chercheurs, l'un basé à Kansas City et l'autre à Seattle, suivirent chacun la même procédure et séparèrent les sujets étudiés en deux groupes. Le premier groupe devait subir la ligature de l'artère thoracique interne alors que l'autre recevrait un simulacre de chirurgie ; les chirurgiens pratiqueraient les mêmes incisions dans la poitrine des patients, exposeraient les artères endommagées et recoudraient ensuite les patients sans rien faire d'autre, c'est-à-dire sans procéder à la moindre ligature.

Les résultats des deux études furent étonnamment similaires : 67 % des patients qui avaient subi une véritable intervention chirurgicale ressentaient moins de douleur et avaient besoin de moins de médicaments, alors que 83 % de

[8] COBB, Leonard A., THOMAS, George I., D1LLARD, David H., et al. "An Evaluation of Internal-Mammary-Artery Ligation by a Double-Blind Technic," *New England Journal of Medicine,* vol. 260, no 22, 1959, p. 1115-1118; DIAMOND, E. G., KITTLE, C. F., et J. E. CROCKETT. "Comparison of Internai Mammary Artery Ligation and Sham Operation for Angina Pectoris," *American Journal of Cardiology,* vol. 5, no 4, 1960, p. 483-486.

ceux qui avaient subi un simulacre de chirurgie bénéficiaient de la même amélioration. La chirurgie placebo avait donc été plus efficace que la chirurgie réelle !

Est-il possible, d'une certaine manière, que les patients qui avaient subi un simulacre de chirurgie aient cru si fort qu'ils iraient mieux qu'ils ont fini par réellement se porter mieux – en ne faisant rien d'autre que nourrir l'attente d'une amélioration prochaine ? Et si cela est possible, qu'est-ce que cela nous enseigne sur les effets que nos pensées, négatives ou positives, peuvent exercer sur nos corps et sur notre santé ?

Tout est dans l'attitude

Aujourd'hui, il existe une multitude de recherches prouvant que notre attitude exerce un impact majeur sur notre santé, incluant notre espérance de vie. La clinique Mayo a par exemple publié en 2002 une étude menée auprès de 447 personnes durant plus de trente ans, démontrant que les personnes optimistes étaient physiquement et mentalement en meilleure santé[9]. Le terme «optimiste» signifie littéralement «meilleur», ce qui sous-entend que les optimistes focalisent leur attention sur le meilleur scénario possible. Plus spécifiquement, les optimistes ont moins de problèmes quotidiens résultant de leur santé physique ou de leur état émotionnel ; ils expérimentent moins de douleur, se sentent plus énergiques, sont plus à l'aise dans les activités sociales, et se sentent la plupart du temps plus heureux, plus calmes et plus paisibles. Cette étude en a suivi une autre de la clinique Mayo, menée auprès de 800 personnes durant trente ans, qui révélait que les optimistes vivent plus longtemps que

[9] MARUTA, Toshihiko, COLLIGAN, Robert C., MALINCHOC, Michael, et al. "Optimism-Pessimism Assessed in the 1960s and Self-Reported Health Status 30 Years Later," *Mayo Clinic Proceedings,* vol. 77, no 8, 2002, p. 748-753.

les pessimistes[10].

Des chercheurs de l'Université Yale qui ont suivi 660 personnes âgées de 50 ans ou plus, pendant vingt-trois ans, ont découvert que ceux qui nourrissaient une attitude positive à l'égard du vieillissement vivaient en moyenne sept ans de plus que ceux qui avaient une vision négative du vieillissement[11]. L'attitude a plus d'influence sur la longévité que la pression artérielle, le taux de cholestérol, le tabagisme, la masse corporelle ou la pratique d'exercices physiques.

Des études complémentaires ont étudié plus précisément le lien entre la santé cardiaque et l'attitude. À la même époque, une étude de l'Université Duke, portant sur 866 patients souffrant de problèmes cardiaques, a démontré que ceux qui habituellement ressentaient des émotions positives avaient 20 % plus de chance de vivre 11 ans de plus que ceux qui d'ordinaire expérimentaient des émotions négatives[12]. Les résultats d'une étude d'une durée de vingt-cinq ans portant sur 255 étudiants en médecine au Medical College of Georgia sont encore plus surprenants : les étudiants les plus négatifs présentaient un taux d'incidence de maladie cardiaque coronarienne cinq fois supérieur au reste de leur cohorte[13]. De plus, une étude de l'Université Johns Hopkins, présentée en 2001 lors des colloques scientifiques de

[10] MARUTA, Toshihiko, COLLIGAN, Robert C., MALINCHOC, Michael, et al. "Optimists vs. Pessimists: Survival Rate among Medical Patients over a 30-Year Period," *Mayo Clinic Proceedings,* vol. 75, no 2, 2000, p. 140-143.

[11] LEVY, Becca R., SLADE, Martin D., KUNKEL, S. R., et al. "Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging," *Journal ofPersonality and Social Psychology,* vol. 83, no 2, 2002, p. 261-270.

[12] SIEGLER, Ilene C., COSTA, Paul T., BRUMMETT, Beverly H., et al. "Patterns of Change in Hostility from College to Midlife in the UNC Alumni Heart Study Predict High-Risk Status," *Psychosomatic Medicine,* vol. 65, no 5, 2003, p. 738-745.

[13] BAREFOOT, John C., DAHLSTROM, W. Grant et Redford B. Williams, Jr. "Hostility, CHD Incidence, and Total Mortality: A 25-Year Follow-Up Study of 255 Physicians," *Psychosomatic Medicine,* vol. 45, no 1, 1983, p. 59-63.

l'Association américaine de cardiologie (American Heart Association), a révélé que nourrir des visions positives pouvait constituer la plus grande protection connue contre les maladies cardiaques chez les adultes, et ce, même chez ceux qui sont à risque en raison de leur histoire familiale[14]. Par ailleurs, cette étude suggère qu'avoir la bonne attitude peut être aussi, voire plus, efficace que de suivre un régime alimentaire approprié, faire de l'exercice et maintenir un poids idéal.

Comment est-il possible que notre état d'esprit quotidien – qu'il soit généralement plus joyeux et aimant ou, au contraire, plus négatif et hostile – puisse exercer un effet déterminant sur notre espérance de vie ? Pouvons-nous modifier notre état d'esprit actuel ? Si tel est le cas, un nouvel état d'esprit nous permet-il d'outrepasser la manière dont notre esprit a été conditionné par les expériences passées ? Et le fait de s'attendre à ce que quelque chose de négatif se répète dans l'avenir contribue-t-il vraiment à faire en sorte que cet événement négatif se concrétise ?

Éprouver des nausées avant la seringue

Selon l'Institut national pour la prévention du cancer (National Cancer Institute), une condition, appelée nausée anticipatoire, affecte plus de 29% des patients placés sous chimiothérapie, lorsqu'ils sont exposés à des odeurs ou à des visions qui leur rappellent les traitements auxquels ils sont soumis[15]. Environ 11 % d'entre eux se sentent si malades

[14] BECKER, D. M,, YANEK, L. R., MOY, T. F., et al. "General Well-Being Is Strongly Protective Against Future Coronary Heart Disease Events in an Apparently Healthy High-Risk Population," résumé no 103966 présenté le 12 novembre 2001 lors des sessions scientiques de l'American Heart Association à Anaheim, Californie.

[15] National Cancer Institute, "Anticipatory Nausea and Vomiting (Emesis)" (2013), www.cancer.gov/ cancertopics/ pdq/ supportivecare/ nausea/ HealthProfessional/ page4, no de référence 4.2.

avant de subir les traitements de chimiothérapie qu'ils vomissent. Certains patients souffrant d'un cancer commencent à ressentir des nausées dès qu'ils entrent dans l'automobile qui doit les conduire à la salle de chimiothérapie, c'est-à-dire avant même de mettre les pieds à l'hôpital, alors que d'autres vomissent dans la salle d'attente.

Une étude de 2001, parrainée par le Centre de prévention du cancer de l'Université de Rochester et publiée dans le *Journal of Pain and Symptom Management,* a conclu que la nausée attendue est le prédicteur le plus puissant de la probabilité que les patients l'expérimentent réellement[16]. Les données de recherche ont souligné que 40 % des patients sous chimiothérapie pensant qu'ils seraient malades – car les médecins les avaient informés qu'ils seraient probablement malades après le traitement – ont développé des nausées avant même que le traitement ne leur soit administré. De plus, une tranche supplémentaire de 11 % des patients qui déclaraient ne pas savoir à quoi s'attendre sont également tombés malades. Pourtant, aucun des patients qui ne s'attendaient pas à éprouver des nausées n'est tombé malade.

Comment se fait-il que certaines personnes soient si convaincues qu'elles tomberont malades après avoir absorbé des médicaments utilisés en chimiothérapie, quelles éprouvent des nausées avant même que ces médicaments ne leur soient administrés ? Est-il possible que le pouvoir de leurs pensées puisse les rendre malades ? Et si cette statistique est applicable aux 40 % des patients placés sous chimiothérapie, cela signifie-t-il que 40% des gens pourraient aussi facilement se sentir bien en changeant simplement leurs pensées concernant ce qu'ils attendent de leur santé et de leur vie quotidienne ? Si une personne souscrit pleinement à

[16] HICKOK, J. T., ROSCOE, J. A. et G. R. MORROW. "The Rôle of Patients' Expectations in the Development of Anticipatory Nausea Related to Chemotherapy for Cancer," *Journal of Pain and Symptom Management,* vol. 22, no 4, 2001, p. 843- 850.

une pensée unique, cela peut-il contribuer à l'amélioration de son état de santé ?

Les troubles digestifs disparaissent

Il n'y a pas si longtemps, à l'aéroport d'Austin, tandis que je me préparais à descendre d'un avion, j'ai rencontré une femme qui avait un livre ayant retenu mon attention. Alors que nous étions sur le point de débarquer, j'ai remarqué ce livre qui sortait de son sac : le titre de l'ouvrage mentionnait le mot croyance. Nous nous sommes souris et je lui ai demandé quel était le sujet de son livre.

«La chrétienté et la foi», me dit-elle. «Pourquoi me posez-vous cette question ?» ajouta-t-elle. Je lui répondis que j'étais en train d'écrire un nouveau livre portant sur l'effet placebo et qu'il s'agissait là aussi de croyance.

«Laissez-moi vous raconter une histoire», poursuivit-elle. Elle me confia alors que, des années auparavant, elle avait reçu un diagnostic d'intolérance au gluten, de maladie cœliaque, de colite, et d'autres maux physiques, et qu'elle souffrait de douleurs chroniques. Elle s'était abondamment informée sur ces maladies et avait consulté différents professionnels de la santé pour obtenir un avis médical. Ils lui avaient conseillé d'éviter de consommer certains aliments et de se faire prescrire des médicaments sur ordonnance, ce qu'elle avait fait, sans pour autant que ses douleurs physiques disparaissent. Elle avait aussi eu des éruptions cutanées, des troubles digestifs importants, beaucoup de mal à dormir, et bien d'autres symptômes déplaisants. Puis, des années plus tard, elle alla consulter un nouveau médecin, qui décida de lui faire subir des analyses sanguines. Lorsqu'elle reçut les résultats de laboratoire, elle constata que les tests sanguins étaient négatifs.

«Dès que j'ai découvert que j'étais tout à fait normale, que je n'avais aucun problème particulier, et qu'en fait j'allais bien, mes symptômes ont aussitôt disparu. Je me suis im-

médiatement sentie mieux et j'ai pu dès lors manger tout ce que je voulais», déclara-t-elle avec bonheur. En souriant, elle ajouta : « Que pensez-vous de cela ? » S'il s'avère que le fait d'apprendre de nouvelles informations, qui entraînent un virage à 180 degrés de ce que nous croyons de nous-mêmes, peut vraiment faire disparaître nos symptômes, que se passe-t-il dans nos corps, qui soutiennent et favorisent un tel changement ? Quelle relation précise y a-t-il entre le corps et l'esprit ? Est-il possible que ces nouvelles croyances puissent vraiment modifier nos esprits et notre chimie corporelle, physiquement rétablir nos circuits neurologiques et modifier notre expression génétique ? Disposons-nous en fait du pouvoir de nous transformer ?

La maladie de Parkinson versus le placebo

La maladie de Parkinson est un trouble neurologique caractérisé par la dégénérescence graduelle des cellules nerveuses dans une partie du cerveau moyen, cellules appelées noyaux gris centraux, qui contrôlent les mouvements corporels. Les cerveaux de ceux qui sont atteints de cette terrible maladie ne produisent pas assez de neurotransmetteurs dopamines, dont les noyaux gris centraux ont besoin pour fonctionner normalement. Les symptômes précoces de la maladie de Parkinson, qui est actuellement considérée comme incurable, se manifestent, entre autres, par des problèmes de motricité, tels que la rigidité musculaire, des tremblements, une démarche anormale ou une diminution du volume de la voix, qui échappent à tout contrôle volontaire.

Dans une étude, un groupe de chercheurs de l'Université de la Colombie-Britannique à Vancouver informa un groupe de patients atteints de la maladie de Parkinson qu'ils allaient recevoir un médicament susceptible d'améliorer considéra-

blement leurs symptômes[17]. En réalité, les patients reçurent un placebo, soit rien de plus qu'une injection saline. La moitié d'entre eux, ceux qui n'étaient pas sous médication, manifestèrent en fait un bien meilleur contrôle de leur motricité après avoir reçu l'injection.

Les chercheurs qui procédèrent ensuite à une scanographie des cerveaux des patients, afin de mieux comprendre les modifications intervenues, découvrirent que ceux qui répondaient positivement au placebo produisaient réellement de la dopamine dans leurs cerveaux – jusqu'à 200 % de plus qu'auparavant. Pour obtenir un effet équivalent avec un médicament, il faudrait administrer une dose complète d'amphétamine – une substance sympathicomimétique entraînant un net relèvement de l'humeur chez les patients et une augmentation de la production de dopamine.

Il semblerait que le simple fait de s'attendre à aller mieux ait activé un pouvoir jusqu'alors inexploité chez les patients atteints de la maladie de Parkinson, ce qui a déclenché la production de dopamine – c'est-à-dire exactement ce dont leur corps avait besoin pour se sentir mieux. Si cela est vrai, quel est donc ce processus par lequel la pensée seule peut fabriquer de la dopamine dans le cerveau ? Un nouvel état intérieur d'une telle nature, découlant de la combinaison d'une intention claire et d'un état émotionnel plus élevé, pourrait-il nous rendre vraiment invincible dans certaines situations, et ce, en activant notre propre réserve intérieure de substances biochimiques et en outrepassant ainsi les données génétiques de la maladie que nous considérions auparavant comme située en dehors de notre contrôle conscient ?

[17] DE LA FUENTE-FERNANDEZ, Raiil, RUTH, Thomas J„ SOSSI, Vesna, et al. "Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease," *Science,* vol. 293, no 5532, 2001, p. 1164-1166.

Au sujet des serpents mortels et de la strychnine

Dans certaines parties de la région des Appalaches perdurent les restes d'un rituel religieux datant d'une centaine d'années et connu sous l'appellation de manipulation des serpents ou «prise de serpents[18]». Bien que la Virginie de l'Ouest soit le seul État où cette pratique est encore légale, cela ne décourage pas les adeptes convaincus et, dans bien d'autres États, la police locale ferme les yeux sur de telles pratiques. Dans ces petites églises modestes, tandis que les fidèles se réunissent pour la célébration du culte, le prédicateur se présente avec une ou plusieurs boîtes en bois fermées ayant la forme de petites mallettes munies de portes à charnières en plastique transparent dotées de trous d'aération, puis les dispose précautionneusement près de la chaire, sur une plateforme située à l'avant du sanctuaire ou de la salle de prière. Peu après, la musique qui s'élève offre un mélange très stimulant de mélodies country et *bluegrass* ponctué de chants profondément religieux prônant le salut et l'amour de Dieu. Sur la scène, des musiciens se lamentent en cadence au rythme de leurs claviers, de leurs guitares électriques et de leurs batteries tandis que les fidèles secouent des tambourins, émus par l'Esprit qui les incite à la communion. Alors que l'énergie se déploie, le prédicateur allume une flamme dans un contenant posé sur la chaire et tient sa main au-dessus du feu, permettant ainsi aux flammes de lécher sa paume tendue avant qu'il ne se saisisse du contenant pour balayer lentement le feu sur ses avant-bras dénudés. Bref, il commence seulement à «se réchauffer».

À cet instant, les membres de la congrégation se mettent à

[18] HALL, C. R. "The Law, the Lord, and the Snake Handlers: Why a Knox County Congrégation Défiés the State, the Devil, and Death," *Louisville Courier Journal* (21 août 1988) ; vous pouvez également consulter le site suivant : www.wku.edu/ agriculture/ thelaw.pdf.

se balancer, à poser leurs mains les uns sur les autres, à parler en langues en sautillant sur place et à danser au son de la musique en l'honneur de leur Sauveur. Ils sont submergés par l'Esprit, ce qui pour eux signifie «être oints». Le prédicateur peut alors ouvrir une des boîtes fermées, y plonger la main, et la ressortir en brandissant un serpent venimeux – habituellement un serpent à sonnette, un mocassin d'eau ou un mocassin à tête cuivrée. Tenant le serpent vivant par le milieu de façon que la tête du reptile soit très proche de sa propre tête et de sa propre gorge, le prédicateur commence lui aussi à danser en transpirant abondamment.

Tout en dansant, il peut brandir bien haut le serpent avant de le rapprocher de son corps, alors que le reptile enroule sa queue autour de son bras et que la partie supérieure de son corps tournoie dans les airs. Le prédicateur peut alors sortir des boîtes un deuxième ou même un troisième serpent afin que les membres de la congrégation, hommes ou femmes, puissent se joindre à lui, s'ils le souhaitent, pour manipuler les serpents car ils sentent que le temps de fonction approche. Dans certains offices ou certaines cérémonies religieuses, le prédicateur peut même absorber un poison, tel que la strychnine, contenu dans un verre, sans subir de conséquences néfastes.

Bien que les manipulateurs de serpents soient parfois mordus, étant donné les milliers d'offices et de cérémonies où des fidèles ont fiévreusement plongé leurs mains dans ces boîtes en bois sans ressentir la moindre peur ou le moindre doute, dans les faits cela se produit rarement. Et même si cela se produit, ils ne meurent pas toujours – quoiqu'ils se précipitent rarement à l'hôpital, préférant plutôt que les membres de leur congrégation se réunissent autour d'eux en priant. Comment se fait-il que ces gens ne soient pas mordus plus souvent ? Et pourquoi n'y a-t-il pas plus de morts lorsqu'ils sont mordus ? Comment peuvent-ils accéder à un état d'esprit tel qu'ils ne ressentent aucune peur face à des

créatures aussi venimeuses, dont la morsure est réputée mortelle, et comment cet état d'esprit les protège-t-il ?

Il existe aussi des manifestations de force extrême dans des cas d'urgence, appelée «force hystérique». En avril 2013, à Lebanon dans l'État de l'Oregon, Hannah Smith, une jeune fille de seize ans, et sa sœur Haylee, quatorze ans, ont réussi à soulever un tracteur de 1360 kilos pour libérer leur père, Jefff Smith, qui était coincé en dessous[19]. Et qu'en est-il de tous ceux qui marchent sur le feu – qu'il s'agisse de tribus indigènes pratiquant des rites sacrés ou d'Occidentaux participant à des ateliers – et se promènent sur des braises brûlantes ? Et qu'en est-il aussi des danseurs javanais qui entrent en transe et des montreurs de carnavals qui peuvent mâcher et avaler du verre (un trouble pathologique appelé hyalophagie).

Comment de tels événements surhumains peuvent-ils survenir, et ont-ils quelque chose de vital et de fondamental en commun ? Se pourrait-il qu'en atteignant le summum de leurs croyances, ces personnes parviennent, dans une certaine mesure, à modifier leur corps de façon à être totalement immunisées contre leurs environnements ? Se pourrait-il aussi qu'une croyance solidement ancrée, qui confère un tel pouvoir aux manipulateurs de serpents et à ceux qui marchent sur le feu, puisse agir dans le sens inverse, nous poussant ainsi à nous nuire – et même à mourir – sans que nous ayons la moindre conscience de ce que nous faisons ?

Vaincre le vaudou

En 1938, dans le Tennessee rural, un homme âgé de soixante ans connaissait depuis quatre mois une aggrava-

[19] DOLAK, K. "Teen Daughters Lift 3,000-Pound Tractor Off Dad," ABC News (10 avril 2013), http:// abcnews.go.com/ blogs/ headlines/ 2013/ 04/ teen-daughters-lift- 3000-pound-tractor-off-dad.

tion marquée de sa condition physique avant que sa femme ne l'amène dans un hôpital de 15 lits, situé en banlieue de la ville la plus proche de leur domicile[20]. Vance Vanders, qui avait alors perdu plus de 23 kilos, semblait sur le point de succomber. Son médecin traitant, le Dr Drayton Doherty, croyait qu'il souffrait de tuberculose ou peut-être d'un cancer, mais les analyses successives et les rayons X furent tous négatifs. De plus, l'examen physique pratiqué par le Dr Doherty ne révéla rien pouvant expliquer la détresse de Vanders. Comme ce dernier refusait de manger, il était nourri à l'aide d'une sonde, mais il vomissait obstinément tout ce qui transitait par la sonde. Il allait de plus en plus mal, convaincu de sa mort prochaine, et bientôt il ne put presque plus parler. La fin semblait proche, bien que le Dr Doherty n'ait aucune idée de l'affliction dont il souffrait.

Désespérée, la femme de Vanders demanda à parler au médecin en privé et, sous le sceau du secret, lui apprit que le problème de son mari était attribuable au fait qu'il était victime d'un sortilège vaudou. Apparemment, Vanders, qui vivait dans une communauté où la pratique du vaudou était chose commune, s'était disputé avec un prêtre vaudou. Une nuit, ce prêtre le convoqua au cimetière et lui jeta un mauvais sort en agitant une bouteille de liquide malodorant devant son visage. Le prêtre lui déclara alors qu'il mourrait bientôt et que personne ne pourrait le sauver. Cela se passa ainsi. Dès lors, Vanders, qui était convaincu que ses jours étaient comptés, se mit à croire en une réalité future désastreuse et lugubre. Cet homme, qui s'estimait fini, retourna donc chez lui dévasté et refusa de s'alimenter. C'est alors que sa femme le conduisit à l'hôpital.

Après que le Dr Doherty eut écouté ce récit, il conçut un plan non orthodoxe pour traiter son patient. Le matin suivant, il convoqua la famille de Vanders auprès du malade et

[20] Voir la note 1.

leur annonça qu'il était maintenant certain de savoir comment traiter son patient. La famille l'écouta avec la plus grande attention tandis qu'il leur exposait une histoire montée de toutes pièces. Il prétendit s'être rendu au cimetière la nuit précédente où, grâce à un stratagème, il avait obligé le prêtre vaudou à le rencontrer puis à lui révéler comment il était parvenu à ensorceler Vanders. Cela n'avait pas été facile, reconnut le Dr Doherty. Comme il fallait s'y attendre, le prêtre avait refusé de collaborer, bien qu'il ait finalement dû s'y résoudre après que le Dr Doherty l'eut poussé contre un arbre et secoué comme un prunier.

Le médecin leur apprit que le prêtre lui avait avoué avoir frotté des œufs de lézard sur la peau de Vanders, puis que ces œufs avaient migré dans l'estomac de Vanders, où ils avaient éclos. La plupart des lézards étaient morts, mais un des plus gros, qui avait survécu, dévorait maintenant le corps de Vanders de l'intérieur. Le médecin leur annonça alors qu'il suffisait d'extraire ce lézard du corps de son patient pour que ce dernier soit guéri.

Il appela ensuite une infirmière, qui lui apporta une grosse seringue emplie d'un liquide que Doherty prétendit être un puissant remède. En fait, cette seringue contenait un médicament destiné à provoquer des vomissements. Le Dr Doherty inspecta très attentivement la seringue pour s'assurer qu'elle fonctionnait normalement puis, très cérémonieusement, il procéda à l'injection sous le regard effrayé de son patient. Ensuite, il s'éloigna et, d'un geste ample, sortit de la pièce sans dire un mot de plus à la famille stupéfaite.

Peu après, le patient se mit à vomir. L'infirmière lui apporta une bassine et Vanders put soupirer, se lamenter, saliver et finalement vomir à loisir. Lorsque le Dr Doherty estima que son patient était parvenu à la fin de sa phase de vomissement, il entra dans la pièce d'un pas décidé. Lorsqu'il fut presque au chevet de son patient, il plongea la main dans sa trousse noire de médecin et en retira un lézard vert qu'il

dissimula dans sa paume, sans que personne remarque quoi que ce soit. Et tandis que Vanders se remettait à vomir, le Dr Doherty laissa glisser le lézard dans la bassine.

«Regardez, Vance !» s'écria-t-il avec toute la fougue dramatique dont il était capable. «Regardez ce qui est sorti de votre corps. Vous êtes maintenant guéri. La malédiction est levée ! »

La pièce bourdonnait d'animation. Des membres de la famille se jetèrent sur le sol en gémissant. Vanders lui-même s'écarta de la bassine en bondissant, contemplant la scène d'un œil horrifié. Quelques minutes plus tard, il plongea dans un sommeil profond qui dura plus de douze heures.

Finalement, lorsqu'il se réveilla, il était affamé et il absorba une telle quantité de nourriture que le médecin crut que son estomac allait éclater. Une semaine plus tard, son patient avait récupéré toute sa force et tous ses kilos perdus. Il quitta l'hôpital complètement guéri et vécut en parfaite santé durant au moins dix ans.

Est-il possible qu'un homme puisse s'effondrer et mourir simplement parce qu'il pense être victime d'un mauvais sort ? Le docteur guérisseur contemporain, muni d'un stéthoscope et d'un carnet d'ordonnances, nous parle-t-il avec la même conviction que celle que le prêtre vaudou a manifestée pour subjuguer Vanders – et notre croyance est-elle comparable ? Par ailleurs, s'il est avéré qu'une personne pourrait décider simplement de mourir, se pourrait-il, à l'inverse, qu'une personne atteinte d'une maladie en phase terminale prenne la décision de vivre ? Quelqu'un peut-il modifier de façon permanente son état intérieur – c'est-à-dire se dépouiller de son identité de victime de l'arthrite, du cancer, d'un trouble cardiaque ou de la maladie de Parkinson – pour simplement réintégrer un corps sain, et ce, aussi facilement que l'on délaisse un type de vêtement pour en porter un autre ? Dans les chapitres suivants, nous explorerons ce qui est réellement possible et comment cela pourrait s'appliquer à votre cas spécifique.

Chapitre deux

Une brève histoire du placebo

Comme le dit si bien l'adage, aux grands maux les grands remèdes. Durant la Seconde Guerre mondiale, Henry Beecher, un chirurgien américain formé à l'Université Harvard, effectuait son service militaire lorsqu'il se retrouva un jour à court de morphine. Cette situation n'était pas inhabituelle, car la fin de la guerre approchait et la morphine se faisait rare dans les hôpitaux militaires de campagne. À cette époque-là, Beecher devait opérer sans attendre un soldat gravement blessé. Mais il craignait que, sans analgésique, le soldat succombe à un choc cardiovasculaire fatal. Ce qui se produisit ensuite le stupéfia.

Sans hésiter un instant, une des infirmières emplit une seringue de soluté salé puis procéda à l'injection, comme si elle lui administrait de la morphine. Le soldat se calma aussitôt, réagissant en tous points comme s'il était réellement sous l'effet de la morphine alors qu'il n'avait reçu qu'une giclée d'eau salée. Beecher mena cette opération jusqu'à son terme, tranchant et coupant les chairs du soldat, faisant ce qu'il devait faire, avant de le recoudre, le tout sans aucune anesthésie. Le soldat ressentit peu de douleur et ne tomba pas en état de choc. Comment se fait-il, se demanda Beecher, que de l'eau salée puisse provoquer les mêmes effets que la morphine ?

Après cette étonnante réussite, lorsque l'hôpital manquait de morphine, Beecher procédait exactement de la même manière : il injectait à ses patients un soluté salé, comme s'il leur avait injecté de la morphine. Cette expérience le con-

vainquit du pouvoir des placebos. Et lorsqu'il retourna aux États-Unis après la guerre, il commença à étudier sérieusement ce phénomène.

En 1955, Beecher entra dans l'histoire en rédigeant une synthèse clinique de 15 études, parue dans le *Journal of the American Medical Association,* qui, d'une part, soulignait l'immense impact des placebos et, d'autre part, prônait un nouveau modèle de recherche médicale visant à répartir de manière aléatoire les sujets recevant des médicaments actifs ou des placebos – ce que nous appelons aujourd'hui des essais aléatoires contrôlés –, afin que ce puissant effet placebo ne fausse pas les résultats[21].

L'idée selon laquelle nous pourrions modifier la réalité physique par les pensées, les croyances et les attentes seules (que nous en soyons pleinement conscients ou pas) n'a certainement pas germé dans cet hôpital de campagne de la Seconde Guerre mondiale. La Bible est remplie d'histoires de guérisons miraculeuses et, même dans les temps modernes, des pèlerins affluent régulièrement dans des lieux comme Lourdes dans le sud de la France (où, en 1858, une jeune paysanne de 14 ans, Bernadette Soubirous, eut une vision de la Vierge Marie), abandonnant derrière eux leurs béquilles, leurs appareils orthopédiques et leurs fauteuils roulants comme preuve de leur guérison. Des miracles d'une nature similaire ont été signalés à Fâtima, au Portugal (où, en 1917, trois enfants de bergers ont vu une apparition de la Vierge Marie), et concernant une statue itinérante de la Vierge de Fâtima, qui a été sculptée pour célébrer le trentième anniversaire de cette apparition. Cette statue, qui a été taillée selon la description donnée par le plus âgé des trois enfants, une jeune fille qui devint plus tard une religieuse, fut bénie par le pape Pie XII avant qu'elle entame son périple dans le monde.

[21] BEECHER, Henry K. "The Powerful Placebo," *Journal of the American Medical Association,* vol. 159, no 17, 1955, p. 1602-1606.

Les phénomènes de guérison par la foi ne sont certes pas confinés à la tradition chrétienne. Le défunt gourou indien, Sathya Sai Baba, largement considéré par ses adeptes comme un *avatar* – soit la manifestation d'une déité –, avait la réputation de pouvoir produire des cendres sacrées, appelées *vibhuti,* à partir de la paume de ses mains.

Lorsqu'elles étaient absorbées ou appliquées en onguent sur la peau, ces fines cendres grises avaient, semble-t-il, le pouvoir de guérir de nombreux maux spirituels, mentaux et physiques. Les lamas tibétains sont aussi reconnus pour leurs pouvoirs de guérison, entre autres celui de souffler sur les malades pour les guérir.

Même les rois français et anglais, qui régnèrent du IV^e^ au IX^e^ siècle, recouraient à l'imposition des mains pour guérir leurs sujets. Le roi Charles II d'Angleterre était particulièrement adepte de ce type d'intervention, qu'il a mise en pratique environ 100000 fois.

Quelle est la cause d'événements aussi prétendument miraculeux, et ce, que l'instrument de la guérison réside dans la foi en une déité unique ou dans la croyance aux pouvoirs extraordinaires d'une personne, d'un objet ou même d'un lieu considéré comme sain ou sacré ? Quel est le processus à l'œuvre par lequel la foi et la croyance peuvent générer de tels effets ? La signification particulière que nous accordons à un rituel spécifique – qu'il s'agisse de réciter le chapelet, de frotter une pincée de cendres sacrées sur la peau ou d'absorber un médicament miracle prescrit par un médecin de confiance – peut-elle jouer un rôle dans le phénomène du placebo ? Se pourrait-il que l'état d'esprit intérieur de ceux qui ont bénéficié de ces traitements ait été influencé ou altéré par les conditions prévalant dans leur environnement extérieur (une personne, un lieu, ou des événements survenant à un moment propice), et ce, à un point tel que leur nouvel état d'esprit puisse véritablement entraîner des changements physiques mesurables ?

Du magnétisme à l'hypnose

Dans les années 1770, le médecin viennois, Franz Anton Mesmer, devint célèbre en développant et démontrant ce qui était considéré alors comme un modèle médical de guérison miraculeuse. En s'appuyant sur une idée de sir Isaac Newton portant sur l'effet de la gravitation planétaire sur le corps humain, Mesmer en vint à croire que le corps contenait un fluide invisible subtil qui pouvait être manipulé pour guérir les gens en utilisant une force appelée «magnétisme animal».

Sa technique consistait à demander à ses patients de le regarder fixement dans les yeux tandis qu'il déplaçait des plaques aimantées sur leur corps, afin de diriger et rééquilibrer ce fluide magnétique. Plus tard, il découvrit qu'il pouvait agiter ses mains (sans se servir des plaques aimantées) pour obtenir le même résultat. Au début de chaque séance, les patients se mettaient à trembler et à se contracter avant d'entrer dans des convulsions que Mesmer jugeait thérapeutiques. Ce dernier poursuivait son exercice de rééquilibrage des fluides jusqu'à ce que ses patients redeviennent calmes.

Il a eu recours à cette technique pour guérir les maladies les plus diverses, ce qui inclut des conditions graves, telles que la paralysie ou les troubles convulsifs, et des affections mineures, telles que les hémorroïdes ou les problèmes menstruels.

Dans ce qui devint son cas le plus célèbre, Mesmer parvint à guérir partiellement Maria Theresia von Paradis, une musicienne de 18 ans atteinte de «cécité hystérique», une condition psychosomatique dont elle souffrait depuis l'âge de quatre ans. Elle demeura dans la maison de Mesmer durant des semaines tandis qu'il travaillait sur son cas. Finalement, il parvint à l'aider à percevoir des mouvements et même à distinguer des couleurs. Mais les parents de la jeune musicienne, qui tenaient à conserver la pension royale d'invalidité de leur fille, n'étaient guère satisfaits des progrès constatés.

De plus, au fur et à mesure que sa vision s'améliorait, ses qualités pianistiques se détérioraient car elle pouvait maintenant distinguer ses doigts qui couraient sur le clavier. Des rumeurs, jamais corroborées, commencèrent alors à circuler sur la relation intime que Mesmer aurait entretenue avec Maria Theresia. Les parents insistèrent pour que Mesmer cesse de la traiter et ils exigèrent que la jeune femme quitte son domicile. Des échanges acrimonieux s'ensuivirent, et la vision de la patiente se détériora de nouveau. La réputation de Mesmer en fut durablement affectée et, l'année suivante, il partit s'installer à Paris.

Armand-Marie-Jacques de Chastenet, un aristocrate français qui portait le titre de marquis de Puységur et avait étudié en détail les travaux de Mesmer, hissa ses idées à un niveau supérieur. Pour ce faire, Puységur induisait un état de relaxation profonde qu'il qualifiait de «somnambulisme magnétique», un état dans lequel ses sujets pouvaient accéder à des pensées profondes, voire à des intuitions relatives à leur santé ou à celle d'autrui. Lorsqu'ils étaient plongés dans cet état, ses patients étaient extrêmement suggestibles et suivaient rigoureusement ses instructions, sans pour autant conserver le moindre souvenir de ce qui s'était passé lorsqu'ils sortaient de cet état. Alors que Mesmer considérait que le pouvoir était pour l'essentiel entre les mains du praticien plutôt qu'entre celles du sujet (dirigé par le praticien), Puységur croyait, à l'inverse, que le pouvoir résidait dans les pensées du sujet, ce qui constitue peut-être une des premières tentatives thérapeutiques visant à explorer la relation entre l'esprit et le corps.

Dans les années 1800, le chirurgien écossais James Braid poussa l'idée du magnétisme mesmérien encore plus loin, en développant un concept appelé «neurohypnotisme» (que nous appelons aujourd'hui hypnose). Braid se mit à creuser cette idée après être arrivé, un jour, en retard à un rendez-vous et avoir constaté que le patient qui l'attendait fixait calmement et avec une intense fascination la flamme vacil-

lante d'une lampe à huile. Braid découvrit que ce patient demeurait dans un état extrêmement suggestible aussi longtemps que son attention était ainsi retenue, ce qui avait pour effet de «fatiguer» certaines parties de son cerveau.

Au terme de nombreuses expériences, Braid apprit comment convaincre ses sujets de se concentrer sur une seule idée tout en fixant un objet brillant, ce qui induisait chez eux un état de transe qu'il pouvait ensuite utiliser pour guérir leurs maux, comme la polyarthrite rhumatoïde chronique, les handicaps sensoriels et les diverses complications découlant de lésions à la moelle épinière ou d'accidents vasculaires cérébraux [AVC]. L'ouvrage majeur de Braid, *Neurypnologie, Traité du sommeil nerveux ou hypnotisme, considéré dans ses relations avec le magnétisme animal,* illustre bon nombre de ses succès, incluant des cas de guérison constatés chez certains de ses patients, dont celui d'une femme de trente-trois ans paralysée des deux jambes, ou celui d'une femme de cinquante-quatre ans souffrant de problèmes dermatologiques et d'importants maux de tête.

C'est alors qu'un neurologue français de grand renom, Jean-Martin Charcot, se pencha à son tour sur les travaux de Braid puis intervint dans le débat en avançant l'idée que la capacité à entrer dans un tel état de transe n'était possible que chez des patients souffrant d'hystérie, une pathologie qu'il considérait comme un trouble neurologique héréditaire et irréversible. Il utilisait l'hypnose non pas pour guérir ses patients, mais pour étudier leurs symptômes. Finalement, un rival de Charcot, un médecin de l'Université de Nancy dénommé Hippolyte Bernheim, insista sur le fait que la suggestibilité, si importante pour l'hypnose, n'était pas un domaine réservé exclusivement aux hystériques, mais qu'elle était bel et bien une condition naturelle chez tous les êtres humains. Fort de cette conviction, il implantait des idées chez ses patients, leur affirmant que lorsqu'ils se réveilleraient de leur transe, ils se sentiraient mieux et constateraient que leurs symptômes avaient disparu. En consé-

quence, il a utilisé le pouvoir de la suggestion comme outil thérapeutique. Ses travaux se poursuivirent jusqu'au début des années 1900.

Bien que ces premiers explorateurs de la suggestibilité aient eu des visions quelque peu différentes et aient eu recours à des techniques particulières, ils ont aidé des centaines de personnes, atteintes de problèmes mentaux et physiques, à guérir en modifiant leur état d'esprit au sujet de leurs maladies et en leur démontrant comment ces maladies se manifestaient dans leur corps.

Durant les deux premières guerres mondiales, des médecins militaires, et plus particulièrement le psychiatre Benjamin Simon, ont utilisé le concept de suggestibilité hypnotique (que j'aborderai ultérieurement) pour aider les soldats à se remettre d'un traumatisme dû à l'éclatement d'obus, autrefois connu sous le nom de « névrose des tranchées » et aujourd'hui qualifié de *trouble de stress post-traumatique* (TSPT). Lors des combats, ces anciens combattants avaient connu des expériences si horribles que beaucoup d'entre eux devaient se désensibiliser de leurs propres émotions pour se protéger eux-mêmes, développaient des amnésies concernant ces événements atroces ou, pire encore, revivaient sans cesse leurs expériences passées sous la forme de retours en arrière – tous ces états pouvant entraîner des maux physiques induits par le stress. Simon et ses collègues ont découvert que l'hypnose était extrêmement utile pour aider les anciens combattants à faire face à leurs traumatismes et à les aborder de front, de façon qu'ils ne ressurgissent pas ultérieurement sous forme d'anxiété et de maux physiques (incluant la nausée, une pression artérielle élevée et d'autres problèmes cardiovasculaires, sans oublier une immunité réduite). Comme les praticiens du siècle précédent, les médecins militaires qui recouraient à l'hypnose pouvaient aider leurs patients à modifier leurs schémas de pensée de façon à aller mieux et à récupérer leur pleine santé mentale et physique.

Ces techniques d'hypnose ont connu un tel succès que les médecins civils furent eux aussi intéressés par l'utilisation de la suggestibilité, bien que la majorité d'entre eux n'ait pas cherché à induire un état de transe chez leurs patients, se contentant plutôt de leur prescrire à l'occasion des pilules sucrées ou autres placebos en les convainquant que l'absorption de ces supposés «médicaments» leur permettrait de recouvrer la santé. En somme, la plupart du temps, leurs patients se portèrent mieux, réagissant à la suggestibilité de la même manière que les soldats blessés répondaient à la croyance qu'ils recevaient des injections de morphine.

En fait, ce fut l'ère de Henry Beecher. Après que celui-ci eut rédigé, en 1955, sa remarquable synthèse clinique prônant le recours à des essais aléatoires contrôlés, c'est-à-dire recommandant l'utilisation de placebos pour tester les médicaments, le placebo devint un élément incontournable de la recherche médicale.

L'approche de Beecher a été fort bien comprise. Initialement, les chercheurs s'attendaient à ce que le groupe témoin d'une étude (c'est-à-dire celui qui prenait le placebo) reste neutre, et ce, afin que les comparaisons entre ce groupe et le groupe qui prenait le médicament actif démontrent l'efficacité du traitement. Pourtant, dans bon nombre de ces études, les patients du groupe témoin se portaient mieux – pas seulement de façon isolée, mais en raison de leurs attentes et du fait qu'ils croyaient prendre un médicament ou recevoir un traitement qui leur était bénéfique. Certes, le placebo lui-même était inerte, mais son effet ne l'était pas et ces croyances et attentes s'avérèrent extrêmement puissantes ! Par ailleurs, afin que les données puissent avoir une réelle valeur scientifique, d'une certaine manière l'effet placebo dut être étudié indépendamment.

Pour ce faire, et en tenant compte des recommandations de Beecher, les chercheurs commencèrent à considérer les essais aléatoires à double insu (ou en double aveugle) comme la norme, répartissant les sujets de façon aléatoire entre le

groupe actif et le groupe placebo et en s'assurant qu'aucun des sujets de l'étude ou qu'aucun des chercheurs eux-mêmes ne sache qui prenait le médicament actif et qui prenait le placebo. De la sorte, l'effet placebo serait également actif dans chaque groupe, et l'éventualité que les chercheurs puissent traiter les sujets différemment en fonction des groupes auxquels les patients appartenaient serait éliminée. (De nos jours, certaines études sont parfois même menées en triple aveugle, ce qui signifie que ce ne sont pas seulement les participants et les chercheurs qui mènent l'étude ou y participent «dans le noir», c'est-à-dire sans savoir qui prend quoi, mais également les statisticiens qui analysent les données.)

L'exploration de l'effet nocebo

Naturellement, il y a toujours l'envers de la médaille. Alors que la suggestibilité retenait davantage l'attention en raison de sa capacité à guérir, il devint vite apparent que le même phénomène pouvait être utilisé pour causer des dommages. Des pratiques comme les envoûtements ou les malédictions vaudoues illustrent fort bien l'aspect négatif de la suggestibilité.

Dans les années 1940, un physiologiste de l'Université Harvard, Walter Bradford Cannon (qui, en 1932, avait inventé l'expression *le combat ou la fuite),* étudia l'ultime réponse nocebo – un phénomène qu'il qualifiait de «mort vaudoue[22]».

Cannon examina un nombre impressionnant de rapports anecdotiques indiquant que des gens ayant de fortes croyances culturelles dans le pouvoir des sorciers guérisseurs ou des prêtres vaudous se retrouvaient soudain ma-

[22] CANNON, Walter B. "Voodoo Death," *American Anthropologist,* vol. 44, no 2, 1942, p. 169-181.

lades ou à l'article de la mort – sans aucune blessure apparente ni aucune preuve d'infection ou d'empoisonnement – après avoir été victimes d'un sortilège ou d'un envoûtement. Ses recherches ont permis de jeter les fondements d'une bonne partie de ce que nous connaissons aujourd'hui sur les systèmes de réponses physiologiques qui permettent aux émotions (particulièrement la peur) de susciter la maladie. Selon Cannon, la croyance de la victime dans le pouvoir d'une malédiction destinée à le tuer ne constitue qu'une partie de l'ensemble des facteurs psychologiques ayant entraîné sa fin ultime. Un autre facteur est attribuable au fait d'être socialement ostracisé ou rejeté, même par la propre famille de la victime. De telles personnes deviennent vite des morts-vivants.

Naturellement, le constat que des effets néfastes peuvent avoir pour origine des sources objectivement inoffensives ne se limite pas à la seule pratique du vaudou. Dans les années 1960, des scientifiques ont inventé le terme nocebo (qui, en latin, signifie «je nuirai», alors que placebo signifie «je plairai») en se référant à une substance inerte pouvant entraîner un effet nuisible – simplement parce qu'une personne croit ou s'attend à ce qu'elle lui soit nuisible[23]. L'effet nocebo se manifeste habituellement dans les études cliniques de médicaments lorsque les sujets qui prennent des placebos s'attendent à éprouver des effets secondaires néfastes, associés au médicament testé, ou lorsque les sujets sont spécifiquement mis en garde contre des effets secondaires po-

[23] Le mot latin *placebo* a été initialement utilisé dans la première antienne des vêpres des morts (psaume 116) de la liturgie catholique. Au Moyen Âge, la famille d'un défunt faisait souvent appel à des pleureurs pour psalmodier ces versets. Comme leur chagrin était simulé et souvent exagéré, le mot *placebo* a perdu son sens premier et en est venu à signifier «flatteur» ou «servile». Au début du XIX[e] siècle, des médecins ont commencé à administrer des pilules, des toniques inertes et d'autres traitements à des patients qu'ils ne pouvaient aider ou qui cherchaient à obtenir des soins médicaux pour guérir des maladies imaginaires. Ces médecins ont emprunté alors le terme *placebo,* lui conférant ainsi sa signification actuelle.

tentiels – ils expérimentent ensuite ces mêmes effets secondaires en associant la pensée du médicament à toutes les conséquences potentiellement pénibles, et ce, même s'ils ne prennent pas le médicament.

Pour des raisons éthiques évidentes, peu d'études ont été spécifiquement conçues pour analyser ce phénomène, bien que certaines s'y soient efforcées. Un exemple fameux est celui d'une étude menée au Japon, en 1962, auprès d'un groupe d'enfants extrêmement allergiques au sumac vénéneux[24]. Les chercheurs frottèrent l'avant-bras de chaque enfant avec une feuille de sumac vénéneux en leur affirmant que cette feuille était inoffensive. Comme mesure de contrôle, ils frottèrent l'autre avant-bras de chaque enfant avec une feuille inoffensive qu'ils présentèrent comme du sumac vénéneux. Tous les enfants présentèrent des éruptions cutanées sur les bras qui avaient été frottés avec la feuille inoffensive considérée comme du sumac vénéneux. Et 11 des 13 enfants étudiés ne présentèrent aucune éruption cutanée là où leur peau était entrée en contact avec du sumac vénéneux.

Ce fut une découverte pour le moins étonnante : comment des enfants hautement allergiques au sumac vénéneux ont-ils pu ne pas développer d'éruptions cutanées lorsqu'ils y ont été exposés ? Par ailleurs, comment ont-ils pu développer des éruptions cutanées à partir d'une feuille totalement inoffensive ? La nouvelle pensée voulant que cette feuille ne pourrait pas leur nuire a donc éclipsé leur mémoire et la croyance qu'ils y étaient allergiques, rendant ainsi inoffensif le véritable sumac vénéneux. Et l'inverse se vérifia durant la deuxième partie de l'expérimentation : une feuille inoffensive devint toxique par le seul pouvoir de la pensée. Dans ces deux cas, il semblerait que le corps de ces enfants ait instantanément répondu à un nouvel état d'esprit.

[24] IKEMI, Yujiro et Shunji NAKAGAWA. "A Psychosomatic Study of Contagious Dermatids," *Kyoshu Journal of Medical Science,* vol. 13, 1962, p. 335-350.

Dans ce cas, nous pourrions dire que les enfants furent en quelque sorte libérés des attentes futures d'une réaction physique à la feuille toxique, basées sur les expériences passées de leur allergie. En effet, ils sont parvenus dans une certaine mesure à transcender un échéancier prévisible. Cela suggère aussi que, d'une manière ou d'une autre, ils ont pu aller au-delà des conditions de leur propre environnement (la feuille de sumac vénéneux). Finalement, ces enfants sont parvenus à modifier et contrôler la physiologie de leur corps en changeant simplement une pensée. Cette découverte étonnante, selon laquelle la pensée (exprimée sous la forme d'attentes) pourrait exercer un effet plus grand sur le corps que l'environnement physique réel, a permis d'inaugurer un nouveau champ de recherche scientifique, appelé psycho-neuro-immunologie – l'étude des effets que les pensées et les émotions exercent sur le système immunitaire –, et qui représente un volet majeur de la connexion corps-esprit.

Durant les années 1960, une étude nocebo portant sur un groupe de patients asthmatiques a fait date[25]. Au début de l'étude, les chercheurs remirent à 40 patients souffrant d'asthme des inhalateurs qui ne contenaient rien d'autre que de la vapeur d'eau, en leur affirmant que ceux-ci contenaient un irritant ou un allergène ; 19 d'entre eux (48% du groupe) éprouvèrent des symptômes asthmatiques, comme un resserrement des voies respiratoires, alors que 12 autres (30%) connurent des crises d'asthme importantes. Les chercheurs remirent ensuite aux sujets des inhalateurs censés contenir une médication destinée à améliorer leurs symptômes et, dans chacun des cas étudiés, les voies respiratoires des patients se dégagèrent aussitôt – bien que les inhalateurs n'aient contenu que de la vapeur d'eau.

Dans ces deux situations – visant à provoquer des

[25] LUPARELLO, Thomas, LYONS, Harold A., BLEECKER, Eugene R., et al. "Influences of Suggestion on Airway Reactivity in Asthmatic Subjects," *Psychosomatic Medicine,* vol. 30, no 6, 1968, p. 819-829.

symptômes asthmatiques puis à inverser radicalement la situation –, les patients ont répondu au seul pouvoir de la suggestion, c'est-à-dire à la pensée que les chercheurs avaient implantée dans leur esprit, ce qui correspondait exactement à ce à quoi ils s'attendaient. Ils ont ressenti des effets néfastes lorsqu'ils étaient convaincus d'avoir inhalé une substance nuisible, et leur état s'est soudainement amélioré lorsqu'ils pensaient recevoir une médication appropriée – ces pensées allaient donc bien au-delà de leur environnement et de leur réalité. Nous pourrions même affirmer que leurs pensées ont créé une réalité entièrement nouvelle.

Qu'est-ce que cela nous apprend sur les pensées et les croyances qui chaque jour nous animent ? Sommes-nous plus susceptibles d'attraper la grippe si, durant tout l'hiver, nous lisons une multitude d'articles sur la grippe saisonnière et nous sommes incités à nous faire vacciner d'urgence – ce qui est destiné à nous rappeler que, si nous ne nous faisons pas vacciner, nous tomberons malades ? Lorsque nous croisons des personnes porteuses des symptômes de la grippe, pouvons-nous tomber malades en pensant simplement comme les enfants de l'étude sur le sumac vénéneux, qui ont développé des éruptions cutanées à partir d'une feuille inerte, ou en réagissant comme les asthmatiques, qui ont expérimenté des réactions bronchiques marquées après avoir inhalé de la vapeur d'eau ?

Sommes-nous plus susceptibles de souffrir d'arthrite, d'articulations douloureuses, d'une mémoire défaillante, d'une énergie déclinante et d'une libido amoindrie alors que nous vieillissons, et ce, par le simple fait que cet état supposé correspond à une version de la vérité que les médias, les agences de publicité et les chaînes de télévision cherchent à nous imposer ? Quelles autres prophéties autoréalisatrices créons-nous dans nos esprits sans avoir conscience de ce que nous faisons ? Et quelles «vérités inévitables» pourrions-nous inverser avec succès en modifiant simplement

notre façon de penser et en choisissant de nouvelles croyances ?

Les premières percées majeures

À la fin des années 1970, une étude novatrice a démontré pour la première fois qu'un placebo pouvait entraîner la libération d'endorphines (les analgésiques naturels du corps), tout comme certains médicaments actifs. Dans cette étude, Jon Levine, un médecin détenteur d'un doctorat de l'Université de Californie à San Francisco, donna des placebos, plutôt qu'une médication antidouleur, à 40 patients dentaires à qui l'on venait tout juste d'enlever les dents de sagesse[26]. Sans surprise, la plupart des patients, qui étaient persuadés de recevoir une médication destinée à soulager leur douleur, firent état d'une réelle amélioration. Mais ensuite les chercheurs donnèrent aux patients un antidote à la morphine, appelé naloxone, qui bloque chimiquement les sites récepteurs de la morphine et des endorphines (morphine endogène) dans le cerveau. Lorsque les chercheurs leur administrèrent cet antidote, leurs patients replongèrent aussitôt dans la douleur ! Cela prouvait qu'en prenant les placebos, les patients avaient créé leurs propres endorphines – c'est-à-dire leurs propres analgésiques naturels. Cette découverte constitua une étape essentielle de la recherche sur les placebos, car cela signifiait que l'amélioration expérimentée par les sujets de l'étude n'était pas exclusivement attribuable à leur seul esprit. En fait, cette amélioration émanait à la fois de leur esprit et de leur corps – bref, de leur état d'être.

Si le corps humain a la capacité de produire ses propres

[26] LEVINE, Jon D., GORDON, Newton C. et Howard L. FIELDS. "The Mechanism of Placebo Analgesia," *Lancet,* vol. 2, no 8091, 1978, p. 654-657 ; LEVINE, Jon D., GORDON, Newton C., JONES, R. T., et al. "The Narcotic Antagonist Naloxone Enhances Clinical Pain," *Nature,* vol. 272, no 5656, 1978, p. 826-827.

substances biochimiques, incluant ses propres analgésiques, est-il également capable, lorsque cela est nécessaire, de libérer d'autres substances naturelles en puisant dans la variété infinie de composés chimiques qu'il contient – soit des médicaments naturels qui sont aussi, voire plus, efficaces que les médicaments traditionnels prescrits par les médecins?

Une autre étude, publiée dans les années 1970 et dirigée par le psychologue Robert Ader, titulaire d'un doctorat en psychologie de l'Université Cornell et professeur à l'Université de Rochester, ajouta une dimension fascinante à la discussion portant sur le placebo : le facteur conditionnement. Le conditionnement, un concept popularisé par le physiologiste russe, Ivan Pavlov, dépend de l'association de deux éléments – Pavlov montra que si l'on accoutumait un chien à accompagner chaque jour sa nourriture d'un stimulus sonore, comme le son d'une cloche, ce stimulus pouvait à la longue déclencher la salivation de l'animal sans être accompagné de cette nourriture. Avec le temps, les chiens étaient conditionnés à saliver automatiquement en anticipant la nourriture dès qu'ils entendaient le son de la cloche. Sous l'effet de ce type de conditionnement, le corps de chaque animal était formé à réagir physiologiquement à un nouveau stimulus émanant de son environnement (dans ce cas précis, la cloche), sans que le stimulus originel qui suscitait la réponse (la nourriture) soit présent.

En conséquence, dans le cas d'un réflexe conditionné, nous pouvons affirmer qu'un programme subconscient, qui réside dans le corps (j'aborderai cette problématique dans les chapitres à venir), outrepasse apparemment l'esprit conscient, prenant ainsi en charge l'ensemble des réactions subséquentes. De cette façon, le corps est véritablement conditionné à devenir l'esprit car la pensée consciente n'exerce plus alors un contrôle total.

Dans le cas de Pavlov, les chiens étaient sans cesse exposés à l'odeur, à la vision et au goût de la nourriture avant

même que Pavlov ne fasse sonner la cloche. Au fil du temps, le seul son de la cloche conditionnait les chiens à modifier automatiquement et inconsciemment leur état physiologique et chimique. Leur *système nerveux autonome* – le système subconscient du corps qui opère en deçà de la conscience – prenait alors la relève. Ainsi, le conditionnement crée dans le corps des changements internes subconscients en associant les souvenirs anciens aux attentes des effets intérieurs espérés (ce que nous appelons la *mémoire associative*), et ce, jusqu'à ce que ces résultats attendus ou anticipés se produisent automatiquement. Plus le conditionnement est fort, moins nous avons de contrôle conscient sur ces processus et plus la programmation subconsciente devient automatique.

Ader se mit aussi en tête d'étudier combien de temps pouvaient durer des réponses conditionnées d'une telle nature. Dans ce but, il décida alors de faire boire aux rats de laboratoire une eau sucrée à la saccharine à laquelle il ajouta un médicament, appelé cyclophosphamide, qui cause des douleurs d'estomac. Après avoir conditionné les rats à associer le goût sucré de l'eau à la douleur ressentie dans leurs entrailles, il s'attendait à ce qu'ils refusent très vite de boire cette eau. Son intention était de déterminer combien de temps ils continueraient à refuser de boire cette eau, afin de pouvoir mesurer combien de temps durerait leur réponse conditionnée à l'eau sucrée.

Ader ignorait alors que la cyclophosphamide était aussi un immunosuppresseur. Il fut donc surpris lorsque les rats commencèrent, sans qu'il s'y attende, à mourir d'infections virales et bactériennes. Après avoir réorienté sa recherche, il continua à donner aux rats de l'eau sucrée à la saccharine (en les gavant à l'aide d'un compte-gouttes oculaire), mais sans y ajouter de cyclophosphamide. Bien qu'ils aient cessé de recevoir l'immunosuppresseur, les rats continuèrent pourtant de mourir d'infections (alors que le groupe témoin qui ne recevait que de l'eau sucrée se portait fort bien). Après s'être associé à l'immunologue Nicholas Cohen, détenteur

d'un doctorat de l'Université de Rochester, Ader découvrit que, lorsque les rats avaient été conditionnés à associer le goût de l'eau sucrée à l'effet de l'immunosuppresseur, cette association était alors si forte que le simple fait de boire de l'eau sucrée produisait le même effet physiologique que le médicament – c'est-à-dire qu'il ordonnait au système nerveux de supprimer le système immunitaire[27].

Comme Sam Londe, dont le cas a été abordé au chapitre 1, les rats d'Ader sont morts par le pouvoir de la pensée seule. Les chercheurs ont commencé alors à prendre conscience que l'esprit était à l'évidence capable d'activer subconsciemment le corps, et ce, d'une façon bien plus puissante qu'ils n'auraient pu l'imaginer.

L'Orient rencontre l'Occident

À cette même époque, la pratique orientale de la méditation transcendantale (MT), enseignée par le gourou indien Maharishi Mahesh Yogi, s'était imposée aux États-Unis, stimulée par la participation enthousiaste de célébrités occidentales (à commencer par les Beatles dans les années 1960). L'objectif de cette technique, qui vise à apaiser l'esprit et à répéter un mantra durant une séance de méditation de vingt minutes, à raison de deux séances par jour, est d'atteindre l'illumination spirituelle. Cette technique attira l'attention d'un cardiologue de l'Université Harvard, Herbert Benson, intéressé par la capacité de cette technique à réduire le stress et à diminuer les facteurs de risque pour les patients souffrant de maladies cardiovasculaires. Après avoir démystifié le processus, Benson développa une technique similaire, qu'il baptisa «réponse de relaxation» et qu'il décrivit dans son livre publié en 1975 sous le même titre[28]. Benson

[27] ADER, Robert et Nicholas COHEN. "Behaviorally Conditioned Immunosuppression," *Psychosomatic Medicine,* vol. 37, no 4, 1975, p. 333-340.

[28] BENSON, Herbert. *The Relaxation Response,* New York, Morrow, 1975.

découvrit qu'en modifiant simplement leurs schémas de pensée, les gens pouvaient désactiver la réponse au stress, ce qui se traduisait par une baisse de la pression artérielle, une normalisation du rythme cardiaque et l'atteinte d'états profonds de relaxation.

Alors que la méditation suppose de maintenir une attitude neutre, l'attention s'est aussi portée sur les effets bénéfiques découlant, d'une part, d'une attitude plus positive et, d'autre part, d'une valorisation des émotions positives. La voie fut pavée en 1952 quand l'ancien pasteur Norman Vincent Peale publia son livre *La puissance de la pensée positive*, un ouvrage qui popularisa l'idée que nos pensées exercent un réel effet, à la fois positif et négatif, sur nos vies[29]. En 1976, cette idée retint l'attention de la communauté médicale lorsque l'analyste politique et rédacteur en chef de magazine, Norman Cousins, publia un compte-rendu dans le *New England Journal of Medicine,* expliquant comment il avait utilisé le rire pour inverser le cours d'une maladie potentiellement fatale[30]. Cousins relata aussi son histoire dans son livre à succès publié quelques années plus tard et intitulé *Anatomy of an Illness*[31] («Anatomie d'une maladie»).

Le médecin traitant de Cousins, qui avait diagnostiqué chez lui une maladie dégénérative appelée *spondylarthrite ankylosante* – une forme d'arthrite qui entraîne la rupture de collagène, les protéines fibreuses qui entrent dans le façonnement de l'organisme et sont essentielles dans la constitution du tissu conjonctif –, lui avait donné une chance sur

[29] PEALE, Norman Vincent. *The Power of Positive Thinking,* New York, Prentice-Hall, 1952.

[30] COUSINS, Norman. "Anatomy of an Illness (as Perceived by the Patient)," *New England Journal of Medicine,* vol. 295, no 26, 1976, p. 1458-1463.

[31] COUSINS, Norman. *Anatomy ofan Illness as Perceived by the Patient: Réfections on Healing and Régénération,* New York, W. W. Norton and Company, 1979.

cinq cents de recouvrer pleinement la santé. Cousins devait endurer de terribles douleurs et avait tant de difficultés à mouvoir ses membres qu'il avait du mal à se retourner dans son lit. Des nodules granuleux apparurent sous sa peau et, au pire moment de sa maladie, il ne parvenait presque plus à ouvrir sa mâchoire.

Convaincu que sa maladie était en partie attribuable à un état émotionnel négatif persistant, il en vint à la conclusion qu'un état émotionnel plus positif pourrait inverser les dommages. Tout en continuant à consulter son médecin, Cousins entreprit un régime basé sur des doses massives de vitamine C et sur le visionnement des films des Marx Brothers (ainsi que bien d'autres comédies et films humoristiques). Il constata que dix minutes de rire à gorge déployée lui procuraient deux heures de sommeil sans douleur. Finalement, il recouvra pleinement la santé. Pour dire les choses plus simplement, il recouvra la santé par le rire.

Comment est-ce possible ? Bien que les scientifiques de l'époque n'aient pas eu les moyens de comprendre ni d'expliquer un rétablissement aussi miraculeux, les recherches menées aujourd'hui nous révèlent que des processus épigénétiques étaient probablement à l'œuvre. Le changement d'attitude de Cousins a entraîné une modification de sa chimie corporelle, ce qui a modifié son état interne, lui permettant ainsi d'activer de nouveaux gènes d'une manière entièrement nouvelle ; en fait, il a simplement régulé à la baisse (ou diminué) les gènes qui causaient sa maladie et il a régulé à la hausse (augmenté) les gènes responsables de son rétablissement. (J'aborderai la problématique de l'activation ou de la désactivation des gènes dans les chapitres à venir.)

De nombreuses années plus tard, des travaux de recherche menés par Keiko Hayashi, titulaire d'un doctorat de l'Université de Tsukuba au Japon, parvinrent aux mêmes

résultats[32]. Dans l'étude de Hayashi, des patients atteints de diabète qui regardaient une émission comique à la télévision pouvaient réguler à la hausse 39 gènes, dont 14 étaient reliés à l'activité des cellules dites «tueuses naturelles». Bien qu'aucune de ces cellules n'ait été directement impliquée dans la régulation du glucose sanguin, les taux de glucose sanguin des patients étaient mieux contrôlés lorsque ceux-ci visionnaient une émission humoristique à la télévision plutôt que lorsqu'ils participaient à une conférence sur le diabète. Les chercheurs émirent l'hypothèse que le rire exerce une influence sur de nombreux gènes impliqués dans la réponse immunitaire, qui à leur tour contribuent à un meilleur contrôle du glucose sanguin. Cette émotion élevée, déclenchée par les cerveaux des patients, provoqua les variations génétiques qui activèrent les cellules dites «tueuses naturelles» tout en améliorant d'une certaine manière leur réponse glucosique – ce qui inclut probablement bien d'autres effets bénéfiques.

Comme Cousins l'a fort bien exprimé, en 1979, au sujet des placebos : « Le processus ne fonctionne pas par la seule magie des comprimés, mais parce que le corps humain est son meilleur apothicaire et que les prescriptions les plus performantes sont prescrites par le corps lui-même[33]. »

Inspiré par l'expérience de Cousins dans un contexte où les médecines douces et holistiques battaient leur plein, Bernie Siegel, un chirurgien de l'Université Yale, se mit à étudier ses patients atteints de cancer. Pourquoi certains d'entre eux, qui présentaient de faibles chances de survie, survivaient-ils tandis que d'autres, qui avaient de bien meilleures chances de survie, mouraient ? Au terme de ses

[32] HAYASHI, Takashi, TSUJII, Satoru, IBURI, Tadao, et al. "Laughter Up-Regulates the Genes Related to NK Cell Activity in Diabètes," *Biomédical Research* (Tokyo, Japon), vol. 28, no 6, 2007, p. 281-285.

[33] COUSINS, Norman. *Anatomy ofan Illness as Perceived by the Patient: Réfections on Healing and Régénération,* New York, Norton, 1979, p. 56.

recherches, Siegel parvint à la conclusion que ceux qui survivaient au cancer étaient, pour l'essentiel, animés d'un esprit fort, dynamique, fougueux et combatif. Selon lui, il n'existe pas de maladies incurables ; il n'y a que des patients incurables. Siegel entreprit également d'écrire sur l'espoir, qu'il considérait comme une force puissante favorisant la guérison, et sur l'amour inconditionnel, avec toute la panoplie naturelle des élixirs qu'il procure, lesquels constituaient, à ses yeux, les stimulants les plus puissants du système immunitaire[34].

Les placebos sont plus performants que les antidépresseurs

La profusion des nouveaux antidépresseurs, qui étaient apparus à la fin des années 1980 et durant les années 1990, suscita une controverse qui permit ultimement (et non pas immédiatement) d'accroître la reconnaissance du pouvoir du placebo. En étudiant très attentivement une méta-analyse datant de 1998 et regroupant plusieurs études publiées portant sur les antidépresseurs, le psychologue Irving Kirsch, titulaire d'un doctorat en psychologie, alors basé à l'Université du Connecticut, fut choqué d'apprendre que, lors de 19 essais cliniques aléatoires pratiqués en double aveugle et impliquant plus de 2300 patients, les améliorations constatées n'étaient pas dues, pour l'essentiel, aux antidépresseurs, mais aux placebos[35].

Kirsch eut ensuite recours à la Loi sur l'accès à l'information (Freedom of Information Act) pour accéder aux

[34] SIEGEL, B. S. *Love, Medicine, and Miracles: Lessons Leamed about Self-Healing firom a Surgeon s Expérience with Exceptional Patients,* New York, Harper and Row, 1986.

[35] KIRSCH, Irving et Guy SAPIRSTEIN. "Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-analysis of Antidepressant Médication," *Prévention and Treatment,* vol. 1, no 2, 1998, article 00002a.

données des essais cliniques non publiés des fabricants pharmaceutiques, qui, selon la loi, étaient tenus de les transmettre à l'Agence de contrôle des médicaments et des produits alimentaires (Food and Drug Administration). Kirsch et ses collègues décidèrent alors de mener une deuxième méta-analyse, cette fois sur les 35 essais cliniques portant sur quatre des six antidépresseurs les plus largement prescrits, et agréés par l'Agence entre 1987 et 1999[36]. Disposant maintenant de données issues de plus de 5 000 patients, les chercheurs constatèrent de nouveau que les placebos étaient aussi efficaces, et ce, dans une proportion impressionnante de 81 % des cas, que les antidépresseurs les plus populaires, dont le Prozac, l'Effexor, le Sezone et l'Axil. Et dans la plupart des autres cas, c'est-à-dire ceux où le médicament avait été plus performant que le placebo, le bénéfice était si infime qu'il n'avait aucune signification sur le plan statistique. Enfin, les médicaments délivrés sur ordonnance se sont révélés nettement plus performants que les placebos uniquement auprès des patients sévèrement déprimés.

Sans trop de surprise, bien que de nombreux chercheurs aient semblé tout à fait disposés à jeter le bébé placebo avec l'eau du bain, l'étude de Kirsch souleva un tollé. Pourtant, alors que l'essentiel de ce tumulte découlait du constat que, de toute évidence, ces médicaments n'étaient pas plus efficaces que les placebos, les patients qui participaient aux études cliniques se sentaient, en fait, nettement mieux en prenant des antidépresseurs. Ces médicaments fonctionnaient donc. Mais il était tout aussi vrai que les patients prenant des placebos se sentaient mieux. Au lieu de considérer les travaux de Kirsch comme une preuve de l'inefficacité relative des antidépresseurs, certains cher-

[36] KIRSCH, Irving, DEACON, Brett J., HUEDO-MEDINA, Tania B., et al. "Initial Severity and Antidepressant Benefits: A Meta-analysis of Data Submitted to the Food and Drug Administration," *PLOS Medicine,* vol. 5, no 2, 2008, p. e45.

cheurs choisirent plutôt de pratiquer la politique du verre à moitié plein en se référant aux données prouvant que les placebos fonctionnaient.

Après tout, les essais avaient apporté la preuve éclatante que le simple fait de penser que votre état dépressif pourrait s'améliorer pouvait vraiment guérir la dépression, et ce, aussi efficacement qu'en recourant à la prise de médicaments. Les patients de l'étude qui se portaient mieux en prenant des placebos fabriquaient en réalité leurs propres antidépresseurs naturels, comme les patients de Levine qui, dans les années 1970, avaient fabriqué leurs propres analgésiques après l'extraction de leurs dents de sagesse. En apportant de nouveaux éléments de preuve, Kirsch illustrait le fait que nos corps disposent d'une intelligence innée qui leur permet de nous servir de façon optimale en puisant dans une vaste panoplie chimique de composés naturels favorisant la guérison. Il est intéressant de noter que, lors d'essais cliniques sur la dépression, le pourcentage de personnes dont l'état de santé s'améliorait en prenant des placebos avait augmenté au fil du temps comme avait augmenté la réponse positive aux médicaments actifs. Certains chercheurs suggérèrent que cela était attribuable au fait que le public avait de plus grandes attentes pour les antidépresseurs, ce qui, par voie de conséquence, rendait les placebos plus efficaces dans ces essais à l'aveugle[37].

La neurologie du placebo

Ce n'était qu'une question de temps avant que les neuroscientifiques ne commencent à recourir à des scanographies sophistiquées du cerveau pour avoir une idée plus précise de ce qui se passait réellement, sur le plan neurochimique,

[37] WALSH, B. Timothy, SEIDMAN, Stuart N., SYSKO, Robyn, et al. "Placebo Response in Studies of Major Dépréssion: Variable, Substantial, and Growing," *Journal of the American Medical Association,* vol. 287, no 14, 2002, p. 1840-1847.

lorsqu'un placebo était administré. Un exemple frappant est celui de cette étude de 2001 menée auprès de patients atteints de la maladie de Parkinson qui ont retrouvé leurs capacités motrices après avoir reçu une injection de soluté salin qu'ils croyaient être un médicament (tel que décrit dans le chapitre 1[38]). Le docteur en médecine et chercheur italien Fabrizio Benedetti, un pionnier de la recherche sur le placebo, mena, quelques années plus tard, une étude similaire auprès de patients atteints de la maladie de Parkinson, étude qui lui permit de démontrer pour la première fois l'effet du placebo sur les neurones[39].

Ses études explorèrent non seulement la neurobiologie de l'attente, comme avec les patients atteints de la maladie de Parkinson, mais aussi comment cette neurobiologie fonctionnait dans un contexte de conditionnement classique – ce dont Ader avait eu un aperçu, des années auparavant, avec ses rats de laboratoire. Lors d'une expérience, Benedetti administra aux patients de l'étude un médicament appelé Sumatriptan, lequel avait pour effet de stimuler l'hormone de croissance et d'inhiber la sécrétion de cortisol. Puis, sans prévenir ses patients, il remplaça le médicament par un placebo. Lorsqu'il étudia les scanographies, il constata que des zones spécifiques du cerveau de ses patients étaient stimulées de la même manière que lorsqu'il leur administrait le Sumatriptan, ce qui prouvait que leur cerveau continuait à produire par lui-même la même substance – soit, dans ce cas, l'hormone de croissance[40].

[38] DE LA FUENTE-FERNÂNDEZ, Raul, RUTH, Thomas J., SOSSI, Vesna, et al. "Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease," *Science,* vol. 293, no 5532, 2001, p. 1164-1166.

[39] BENEDETTI, Fabrizio, COLLOCA, Luana, TORRE, Elena, et al. "Placebo- Responsive Parkinson Patients Show Decreased Activity in Single Neurons of the Subthalamic Nucléus," *Nature Neuroscience,* vol. 7, no 6, 2004, p. 587-588.

[40] BENEDETTI, Fabrizio, POLLO, Antonella, LOPIANO, Leonardo, et al. "Conscious Expectation and Unconscious Conditioning in Analgésie, Motor, and Hormonal

Le même constat se vérifia également pour d'autres combinaisons médicaments-placebos ; les substances chimiques fabriquées par le cerveau étaient parfaitement similaires à celles que les sujets avaient initialement reçues, par les médicaments, pour traiter les troubles du système immunitaire, les troubles moteurs, et la dépression[41]. En fait, Benedetti parvint même à démontrer que les placebos entraînaient les mêmes effets secondaires que les médicaments. Par exemple, dans une étude placebo portant sur l'usage des narcotiques, les sujets manifestaient les mêmes effets secondaires, soit une respiration lente et superficielle, lorsqu'ils prenaient le placebo, car ce dernier imitait en tous points les effets physiologiques du médicament[42].

À dire vrai, nos corps sont tout à fait capables de générer un vaste éventail de substances biochimiques qui peuvent renforcer notre système immunitaire, nous guérir, nous protéger de la douleur, nous aider à dormir profondément, nous faire ressentir le plaisir et même nous encourager à tomber amoureux. Réfléchissons à cela un instant : si un gène particulier s'est déjà exprimé et a entraîné la production de substances chimiques spécifiques à un point donné de nos vies, et si cette production a été ensuite désactivée en raison d'un certain type de maladie ou de stress ayant causé la désactivation de ce gène, peut-être pouvons-nous le réactiver, car nos corps, qui gardent en mémoire nos expériences antérieures, savent déjà comment procéder. (Restez à l'affût des travaux de recherche corroborant cette assertion.)

Placebo/ Nocebo Responses," *Journal of Neuroscience,* vol. 23, no 10, 2003, p. 4315-4323.

41 BENEDETTI, Fabrizio, MAYBERG, Helen S., WAGER, Tor D., et al. "Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect," *Journal of Neuroscience,* vol. 25, no 45, 2005, p. 10390-10402.

42 BENEDETTI, Fabrizio, AMANZIO, Martina, BALDI, Sergio, et al. "Inducing Placebo Respiratory Depressant Responses in Humans via Opioid Receptors," *European Journal of Neuroscience,* vol. 11, no 2, 1999, p. 625-631.

Tout d'abord, examinons comment cela se produit. La recherche neurologique a démontré un fait véritablement remarquable : si une personne prend régulièrement la même substance, son cerveau active en permanence et de façon identique les mêmes circuits – en fait, il mémorise l'effet produit par la substance. Cette personne peut donc être facilement conditionnée par les effets d'une injection ou d'une pilule spécifique en associant ces effets à un changement interne familier, issu de ses expériences passées. En raison de ce type de conditionnement, si cette personne prend ensuite un placebo, elle activera les mêmes circuits que lorsqu'elle prend le médicament. Une mémoire associative déclenche un programme subconscient qui établit une connexion entre l'injection ou la pilule et le changement hormonal survenu dans le corps, puis ce programme donne automatiquement au corps le signal de produire les substances biochimiques contenues dans le médicament... N'est-ce pas étonnant ?

Les recherches menées par Benedetti ont illustré un autre point : les différents types de traitement par placebo fonctionnent plus ou moins bien en fonction des objectifs fixés. Si l'on souhaite utiliser les placebos pour susciter des réponses physiologiques inconscientes issues de la mémoire associative (comme la sécrétion d'hormones ou la modification du fonctionnement du système immunitaire), le conditionnement permet d'obtenir d'excellents résultats, alors que si l'on veut utiliser les placebos pour modifier des réponses plus conscientes (telles que le soulagement de la douleur ou la diminution de la dépression), une simple attente ou une simple suggestion suffit. Benedetti est très clair sur ce point : il n'y a pas une seule réponse placebo, mais plusieurs.

Faire en sorte que l'esprit l'emporte sur la matière

En 2010, la recherche sur les placebos acquit une nouvelle dimension lorsque sortit une étude pilote dirigée par Ted

Kaptchuk, un professeur de médecine de l'Université Harvard, qui démontrait que les placebos fonctionnaient *même quand les patients savaient qu'ils en prenaient un*[43]. Dans cette étude, Kaptchuk et ses collègues administrèrent des placebos à 40 patients atteints du syndrome du côlon irritable (SCI). Chaque patient reçut un flacon affichant clairement l'étiquette «pilules placebos» et fut informé que ce flacon contenait des «pilules placebos composées d'une substance inerte, semblables à des pilules sucrées, qui, lors d'études précédentes, avaient prouvé leur efficacité à apporter des améliorations significatives chez des patients présentant les symptômes du SCI, grâce à des processus holistiques d'autoguérison». Un deuxième groupe de 40 patients souffrant du SCI, qui ne prenaient aucune pilule, servit de groupe témoin.

Trois semaines plus tard, le groupe qui prenait des placebos fit état d'un *soulagement des symptômes deux fois supérieur* à celui du groupe témoin – une différence que Kaptchuk estimait comparable à l'efficacité des meilleurs médicaments prescrits pour lutter contre le SCI. Ces patients n'avaient pas été incités, par la ruse ou par un quelconque artifice, à se guérir eux-mêmes. Ils étaient parfaitement informés qu'ils ne prenaient aucune médication – et pourtant, après avoir accueilli la suggestion que les placebos pourraient améliorer leurs symptômes et avoir cru en ce résultat indépendamment de la cause, leur corps a été influencé à un point tel qu'ils ont atteint cet objectif.

Entre-temps, une série d'études parallèles qui examinent l'effet des attitudes, des perceptions et des croyances ouvre une voie nouvelle à la recherche actuelle sur la connexion entre le corps et l'esprit en démontrant que même quelque chose d'aussi concret en apparence que les bienfaits de

[43] KAPTCHUK, Ted J., FRIEDLANDER, Elizabeth, KELLEY, John M,, et al. "Placebos without Déception: A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome," *PLOS ONE,* vol. 5, no 12, 2010, p. el5591.

l'activité physique peut être affecté par la croyance. Une étude de 2007 menée à l'Université Harvard par les psychologues Alia Crum, titulaire d'un doctorat en psychologie, et Ellen Langer, titulaire d'un doctorat en psychologie sociale et en psychologie clinique, étude portant sur 84 préposées à l'entretien ménager dans des hôtels, en est un parfait exemple[44].

Au début de l'étude, aucune des préposées n'avait été informée que le travail routinier qu'elle exécutait chaque jour ne répondait pas aux recommandations du Service de santé publique des États-Unis (Surgeon General), qui préconisaient une activité physique quotidienne de 30 minutes dans le cadre d'un mode de vie sain. En fait, 67% des préposées interrogées ne pratiquaient aucune activité physique sur une base régulière alors que les 33 % restants reconnurent ne pratiquer aucune forme d'activité physique. Après cette évaluation initiale, Crum et Langer séparèrent les préposées en deux groupes. Elles expliquèrent au premier groupe de préposées en quoi leur activité avait un impact sur le nombre de calories quelles brûlaient et leur confirmèrent que le simple fait d'exercer leur métier leur procurait suffisamment d'exercice. Elles ne transmirent pas cette information au deuxième groupe de préposées (qui travaillaient dans des hôtels différents et ne pouvaient donc pas bénéficier de cette information en discutant avec les autres préposées).

Un mois plus tard, elles constatèrent que les préposées du premier groupe avaient perdu en moyenne 910 grammes (plus ou moins deux livres), diminué leur indice d'adiposité corporelle et réduit leur tension artérielle systolique de 10 points en moyenne – sans pratiquer aucune activité physique en dehors de leur travail et sans modifier leurs habitudes alimentaires d'une quelconque façon –, alors que l'état de santé du deuxième groupe de préposées, qui faisaient

[44] CRUM, Alia J. et Ellen J. LANGER. "Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect," *Psychological Science,* vol. 18, no 2, 2007, p. 165-171.

exactement le même travail, demeura pratiquement inchangé.

Cette étude faisait écho à une recherche similaire menée précédemment au Québec, où un groupe de 48 jeunes adultes participa à un programme d'exercices d'aérobie de dix semaines, en assistant chaque semaine à trois séances d'exercice de 90 minutes[45]. Ce groupe était divisé en deux. Les instructeurs informèrent le premier groupe, celui des sujets testés, que cette étude était spécifiquement conçue pour améliorer leur capacité aérobique et leur bien-être psychologique. Ils mentionnèrent seulement les bienfaits physiques de l'aérobie au deuxième groupe, qui servait de groupe témoin. Au terme de ces dix semaines, les chercheurs constatèrent que les deux groupes avaient connu une augmentation de leur capacité aérobique, mais que seuls les sujets testés, et non pas les sujets du groupe témoin, avaient aussi éprouvé une stimulation significative de leur estime de soi (une mesure du bien-être).

Comme ces études le démontrent, notre conscience seule peut exercer un effet physique important sur notre corps et notre santé. Ce que nous apprenons, c'est-à-dire le langage qui est employé pour définir ce que nous expérimenterons et la façon dont nous interprétons les explications qui nous sont données, affecte notre intention, et lorsque nous investissons une plus grande intention dans ce que nous faisons, nous obtenons naturellement de meilleurs résultats.

En résumé, plus nous en apprenons sur le «quoi» et le «pourquoi», plus le «comment» devient facile et efficace. (Mon espoir est que ce livre produira le même effet sur vous ; plus vous saurez ce que vous faites et pourquoi vous le faites, plus vous obtiendrez de résultats satisfaisants.)

Nous accordons aussi une signification particulière à des

[45] DESHARNAIS, R., JOBIN, J., CÔTÉ, C., et al. "Aérobic Exercise and the Placebo Effect: A Controlled Study," *Psychosomatic Medicine,* vol. 55, no 2, 1993, p. 149-154.

facteurs plus subtils, telles la couleur des médicaments que nous prenons et la quantité de pilules que nous ingérons, comme il est démontré dans une étude classique, mais plus ancienne, de l'Université de Cincinnati. Dans cette étude, les chercheurs ont remis à 57 étudiants en médecine une ou deux capsules roses ou bleues – qui étaient toutes deux inertes bien que les étudiants aient été informés que les capsules roses étaient des stimulants alors que les capsules bleues étaient des sédatifs[46]. Les chercheurs ont constaté le fait suivant : «Absorber deux capsules, plutôt qu'une, entraînait des changements plus manifestes, et les capsules bleues étaient associées à des effets plus sédatifs que les pilules roses. » En effet, les étudiants jugeaient les pilules bleues deux fois et demie plus efficaces en tant que sédatifs que les pilules roses – bien que toutes ces pilules aient été des placebos.

Des recherches plus récentes ont démontré que les croyances et les perceptions peuvent aussi affecter les scores de performance mentale lors de tests standardisés. Dans une étude canadienne datant de 2006, 220 étudiantes lurent de faux rapports de recherche qui concluaient que les hommes avaient un avantage de 5 % sur les femmes en ce qui concerne les performances en mathématiques[47]. Ce groupe fut ensuite divisé en deux ; un groupe découvrit en lisant que cet avantage était attribuable à des facteurs génétiques récemment découverts, tandis que l'autre groupe apprit en lisant que cet avantage résultait du fait qu'à l'école primaire les enseignants catégorisaient les garçons et les filles en fonction de stéréotypes. Les sujets furent ensuite soumis à un test mathématique. Les femmes qui avaient appris que les

[46] BLACKWELL, Barry, BLOOMFIELD, Saul S., et C. Ralph BUNCHER. "Démonstration to Medical students of Placebo Responses and Non-drug Factors," *Lancet,* vol. 299, no 7763, 1972, p. 1279-1282.

[47] DAR-NIMROD, Ilan et Steven J. Heine. "Exposure to Scientific Théories Affects Women's Math Performance," *Science,* vol. 314, no 5798, 2006, p. 435.

hommes disposaient d'un avantage génétique obtinrent de moins bons résultats que celles qui croyaient que cet avantage était attribuable à des stéréotypes. En d'autres termes, lorsque les femmes étaient incitées à penser que leur désavantage était inévitable, elles se comportaient comme si elles avaient véritablement un désavantage.

Un phénomène similaire a été largement documenté auprès d'étudiants afro-américains qui, historiquement, ont obtenu de moins bons résultats que les Blancs en vocabulaire, en lecture et dans les tests de mathématiques, incluant le test d'aptitude scolaire (Scholastic Aptitude Test ou SAT), et ce, même lorsque la classe socio-économique n'est pas un facteur. En fait, les étudiants noirs obtiennent en moyenne des scores inférieurs à ceux obtenus par 70 à 80% des étudiants blancs d'une même classe d'âge dans la plupart des tests standardisés[48]. Selon Claude Steele, un psychosociologue de l'Université Stanford titulaire d'un doctorat en psychologie, les écarts constatés sont attribuables à un effet appelé «menace du stéréotype». Ses recherches démontrent que les étudiants appartenant à des groupes ethniques négativement stéréotypés voyaient leur performance diminuer lorsqu'ils estimaient que leurs résultats seraient évalués en fonction de stéréotypes raciaux, ce qui n'était absolument pas le cas lorsqu'ils ne ressentaient aucune pression[49].

Dans cette étude marquante de Steele, menée en collaboration avec Joshua Aronson, titulaire d'un doctorat en psychologie sociale de l'Université de Princeton, les chercheurs ont fait subir une série de tests de compétence verbale à des étudiants de deuxième année de l'Université Stanford. Certains des étudiants recevaient des instructions

[48] JENCKS, C. et M. PHILLIPS, eds. *The Black-White Test Score Gap,* Washington, D. C., Brookings Institution Press, 1998.

[49] STEELE, Claude M. et Joshua ARONSON. "Stéréotypé Threat and the Intellectual Test Performance of African Americans," *Journal of Personality and Social Psychology,* vol. 69, no 5, 1995, p. 797-811.

qui appuyaient le stéréotype voulant que les Noirs obtiennent des performances plus médiocres que les Blancs, en leur affirmant que le test qu'ils allaient passer était destiné à mesurer leurs capacités cognitives, alors que les autres étudiants étaient informés qu'il ne s'agissait que d'un simple outil de recherche sans la moindre importance. Dans le groupe où le stéréotype était mis de l'avant, les Noirs obtenaient de moins bons résultats que les Blancs, qui avaient pourtant obtenu des notes comparables au test d'aptitude scolaire (SAT). Par contre, lorsque le stéréotype n'était pas mis de l'avant, la performance des étudiants blancs et noirs qui avaient obtenu des résultats comparables au test d'aptitude scolaire (SAT) était similaire – ce qui prouvait que l'activation du stéréotype faisait une réelle différence.

Fondamentalement, cette activation se produit lorsqu'une personne, un lieu spécifique ou un élément de notre environnement (comme le fait de passer un test) déclenche différents types d'associations programmées dans nos cerveaux (comme la certitude que ceux qui évalueront ce test pensent que les étudiants noirs obtiendront de moins bons résultats que les étudiants blancs), ce qui nous incite à agir d'une certaine manière (par exemple à ne pas obtenir de bons résultats) sans même avoir conscience de ce que nous faisons. C'est ce que l'on qualifie d'activation, et cela fonctionne comme l'amorçage d'une pompe ; en effet, il faut qu'il y ait déjà de l'eau dans le système de pompage pour pouvoir en pomper davantage. Dans cet exemple, l'idée ou la croyance que les étudiants noirs obtiendront de moins bons scores que les étudiants blancs est comparable à l'eau déjà contenue dans le système de pompage – elle est là en permanence. Lorsque vous agissez et stimulez le système (comme saisir la poignée de la pompe ou passer un test), vous déclenchez toute une série d'émotions, de comportements et de pensées associées, et vous produisez exactement ce qui ne demandait qu'à émerger du système – que ce soit de l'eau, dans le cas d'une pompe, ou de médiocres résultats de tests,

s'il s'agit d'un test.

Réfléchissez à cela un instant. La plupart des comportements automatiques qui sont générés par l'activation sont le produit d'une programmation consciente ou subconsciente, ce qui échappe, pour l'essentiel, à notre conscience. Si tel est le cas, sommes-nous programmés à nous comporter inconsciemment en permanence – sans même en avoir conscience ?

Steele a pu reproduire cet effet en étudiant d'autres groupes stéréotypés. Lorsqu'il fit passer un test de mathématiques à un groupe d'hommes blancs et asiatiques qui avaient un bon niveau en mathématiques, les hommes blancs du groupe, à qui on avait affirmé que les Asiatiques obtenaient de meilleurs résultats que les Blancs lors des tests, obtinrent de moins bons résultats que les Blancs du groupe témoin à qui on n'avait rien dit. Les expériences que Steele mena auprès d'étudiantes en mathématiques d'un haut niveau produisirent des résultats similaires. De nouveau, lorsque l'attente inconsciente des étudiants était qu'ils obtiendraient des résultats médiocres, c'était exactement ce qui se produisait.

L'enseignement que nous pouvons tirer des recherches de Steele est tout à fait lumineux : ce que nous sommes conditionnés à croire au sujet de nous-mêmes, et ce que nous pensons que d'autres pensent à notre sujet, affecte notre performance, ce qui inclut notre réussite personnelle. Cela fonctionne de manière identique avec les placebos : ce que nous sommes conditionnés à croire qu'il se passera quand nous prenons une pilule, et ce que nous pensons des attentes de notre entourage (incluant nos médecins) quand nous le faisons, affecte la façon dont notre corps réagit à cette pilule. Se peut-il que de nombreux médicaments, et même de nombreuses chirurgies, soient aussi efficaces pour la simple raison que nous sommes éduqués, conditionnés et incités à croire en leurs effets, alors que si l'effet placebo n'existait pas, ces médicaments seraient sans doute moins

efficaces ?

Pouvez-vous être votre propre placebo ?

Deux études récentes de l'Université de Toledo apportent un formidable éclairage sur la façon dont l'esprit seul peut déterminer ce qu'une personne perçoit et expérimente[50]. Dans chaque étude, les chercheurs ont réparti un groupe de volontaires sains en deux catégories – les optimistes et les pessimistes –, en fonction des réponses apportées par les volontaires à un questionnaire diagnostique. Dans la première étude, les chercheurs remirent aux sujets un placebo en leur disant qu'après avoir ingéré ce médicament ils ne se sentiraient pas bien. Les pessimistes eurent une réaction négative plus forte à la pilule que les optimistes. Dans la seconde étude, les chercheurs donnèrent également aux sujets un placebo, en leur affirmant qu'il les aiderait à dormir mieux. Les optimistes firent état d'un bien meilleur sommeil que les pessimistes.

De la sorte, les optimistes étaient plus susceptibles de réagir positivement à la suggestion que quelque chose pourrait les faire se sentir mieux, parce qu'ils étaient incités à espérer le meilleur scénario futur, tandis que les pessimistes étaient plus susceptibles de réagir négativement à la suggestion que quelque chose les ferait se sentir mal, parce qu'ils s'attendaient, consciemment ou inconsciemment, au pire scénario possible. En fait, c'est comme si les optimistes fabriquaient inconsciemment les substances biochimiques

[50] GEERS, Andrew L., HELFER, Suzanne G., KOSBAB, Kristin, et al. 'Reconsidering the Rôle of Personality in Placebo Effects: Dispositional Optimism, Situational Expectations, and the Placebo Response," *Journal of Psychosomatic Research,* vol. 58, no 2, 2005, p. 121-127 ; GEERS, Andrew L., KOSBAB, Kristin, HELFER, Suzanne G., et al. "Further Evidence for Individual Différences in Placebo Responding: An Interactionist Perspective," *Journal of Psychosomatic Research,* vol. 62, no 5, 2007, p. 563-570.

spécifiques qui les aidaient à dormir tandis que les pessimistes produisaient inconsciemment des substances qui les faisaient se sentir mal.

En d'autres termes, lorsqu'ils sont placés dans un environnement en tous points identique, ceux qui ont un état d'esprit positif tendent à créer des situations positives, alors que ceux qui ont des états d'esprit négatifs ont tendance à créer des situations négatives. C'est le miracle de notre génie biologique individuel et librement consenti.

Alors que nous ne savons pas précisément combien de guérisons médicales sont attribuables à l'effet placebo (l'article de Beecher, paru en 1955 et mentionné précédemment dans ce chapitre, évalue ce chiffre à 35 %, mais la recherche moderne démontre qu'il peut varier de 10 à 100 %[51]), le chiffre global est sans doute extrêmement significatif. Considérant cela, nous pourrions nous poser la question suivante : *quel pourcentage de maladies est dû aux effets des pensées négatives dans le nocebo ?* Sachant que les recherches scientifiques les plus récentes en psychologie estiment que 70% de nos pensées sont négatives et redondantes, le nombre de maladies de type nocebo, qui sont inconsciemment créées, doit certainement être fort impressionnant – et certainement bien plus élevé que nous l'imaginons[52]. Cette idée ne manque pas de pertinence étant donné le nombre effarant de maladies mentales, physiques et émotionnelles qui paraissent surgir de nulle part.

Bien qu'il puisse sembler incroyable que votre esprit puisse réellement être aussi puissant, les recherches menées

[51] HAMILTON, David R. *How YourMind Can Heal Your Body,* Carlsbad, CA, Hay House, 2010, p. 19.

[52] GOLEMAN, Daniel, LIPTON, Bruce H,, PERT, C., et al. *Measuring the Immeasurable: The Scientific Case for Spirituality,* Boulder, CO, Sounds True, 2008, p. 196; LIPTON, Bruce H. et Steve BHAERMAN. *Spontaneous Evolution: Our Positive Future (anda Way to Therefrom Here),* Carlsbad, CA, Hay House, 2009, p. 25.

durant les dernières décennies illustrent avec éclat quelques vérités stimulantes et encourageantes : ce que vous pensez est ce que vous expérimentez, et lorsque cela concerne votre santé, cela est rendu possible par l'étonnante pharmacopée dont vous disposez à l'intérieur de votre corps et qui s'aligne automatiquement sur vos pensées. Ce dispensaire miraculeux active naturellement des molécules capables de guérir et qui existent déjà à l'intérieur de votre corps – fournissant ainsi divers composés destinés à produire différents effets dans les circonstances les plus variées. Naturellement, une autre question se pose : comment y parvenons-nous ?

Les chapitres suivants vous expliqueront comment ce processus évolue sur le plan biologique et, en conséquence, comment vous pouvez appliquer cette capacité intrinsèque pour rendre possible consciemment et intentionnellement la santé – et la vie – que vous voulez expérimenter.

Chapitre trois

L'effet placebo sur le cerveau

Si vous avez déjà lu mon livre précédent, *Rompre avec soi-même : pour se créer à nouveau,* vous considérerez sans soute que ce chapitre aborde pour l'essentiel les mêmes thématiques. Ainsi, si vous estimez avoir une bonne maîtrise de cette information, vous pouvez soit passer directement au chapitre suivant, soit parcourir rapidement ce chapitre pour vous remémorer certains concepts. Si vous avez des doutes, je vous recommande vivement de lire ce chapitre, car une solide compréhension de ce qui y est présenté est nécessaire pour appréhender pleinement les chapitres suivants.

Comme les cas présentés dans les deux chapitres précédents l'ont fort bien illustré, quand nous changeons réellement notre état d'être, nos corps peuvent alors répondre à un nouvel esprit. Mais, pour changer notre état d'être, il faut commencer par changer nos pensées. En raison de la taille de notre immense cerveau antérieur, notre privilège en tant qu'être humain est de pouvoir rendre la pensée plus réelle que n'importe quoi d'autre – c'est d'ailleurs ainsi que le placebo fonctionne. Pour comprendre comment ce processus se déroule, il est crucial d'examiner et d'étudier trois éléments clés : *le conditionnement, l'attente* et *la signification.* Comme vous le verrez, ces trois concepts semblent travailler de concert pour orchestrer la réponse placebo.

J'ai abordé le concept de *conditionnement,* le premier des trois éléments clés, dans la discussion portant sur Pavlov dans le chapitre précédent. Pour résumer, le conditionne-

ment se produit quand nous associons un souvenir passé (par exemple, prendre une aspirine) à un changement physiologique (ne plus souffrir de maux de tête), et quand nous expérimentons cette situation à maintes reprises. Nous pourrions aborder cet exemple de la manière suivante : si vous remarquez que vous avez mal à la tête, pour l'essentiel vous commencez à prendre conscience d'un changement physiologique de votre environnement intérieur (vous éprouvez de la douleur). L'étape suivante sera de rechercher automatiquement dans votre monde extérieur une solution (dans ce cas, une aspirine) susceptible de créer un changement dans votre monde intérieur. Vous pourriez même affirmer que c'est votre état intérieur lui-même (qui éprouve de la douleur) qui vous a incité à penser à des choix passés que vous avez faits, à des mesures que vous avez prises ou à des expériences que vous avez vécues dans votre réalité extérieure qui ont transformé votre façon de vous sentir (prendre une aspirine pour être ensuite soulagé).

En conséquence, le stimulus, ou le signal, issu de l'environnement extérieur, dans ce cas précis l'aspirine, suscite une expérience spécifique. Lorsque cette expérience entraîne une réaction ou une récompense physiologique, cela modifie votre environnement interne. Dès que vous ressentez une modification de votre environnement interne, vous prêtez attention à ce qui est issu de votre environnement extérieur et qui entraîne le changement. Cet événement – qui se produit quand une chose située à l'extérieur de vous entraîne des changements à l'intérieur de vous – est appelé mémoire associative.

Si nous répétons ce processus à maintes reprises, par association le stimulus externe peut devenir si puissant ou si renforcé que nous pourrions remplacer l'aspirine par une pilule sucrée semblable à celle-ci qui produirait automatiquement une réaction interne (une diminution de la douleur causée par le mal de tête). C'est un des modes de fonctionnement du placebo. La figure 3-1A et la figure 3-1C illustrent

bien le processus de conditionnement.

L'attente, le second des trois éléments clés, entre en ligne de compte quand nous avons de bonnes raisons d'anticiper un résultat différent. Par exemple, si nous souffrons de douleurs chroniques dues à l'arthrite et si notre médecin nous prescrit un nouveau médicament en nous expliquant avec enthousiasme que celui-ci allégera notre douleur, nous acceptons d'emblée sa suggestion et nous nous attendons à ce qu'un événement différent survienne en prenant ce médicament (soit ne plus éprouver de douleurs). En fait, notre médecin traitant a influencé notre suggestibilité.

Lorsque nous devenons plus suggestibles, nous associons tout naturellement une chose située à l'extérieur de nous (le nouveau médicament) au choix d'une possibilité différente (ne plus souffrir). Dans notre esprit, nous choisissons donc une potentialité future différente et nous espérons, nous anticipons et nous nous attendons à voir ce résultat différent se concrétiser. Si nous embrassons ce nouveau résultat que nous avons sélectionné, si nous l'acceptons émotionnellement et si l'intensité de notre émotion est suffisamment forte, notre cerveau et notre corps ne pourront pas faire la différence entre le fait d'imaginer que nous avons modifié notre état d'être afin de ne plus éprouver de douleur et l'événement qui a véritablement suscité la transformation de notre état d'être. Pour le cerveau et le corps, il n'y a aucune différence.

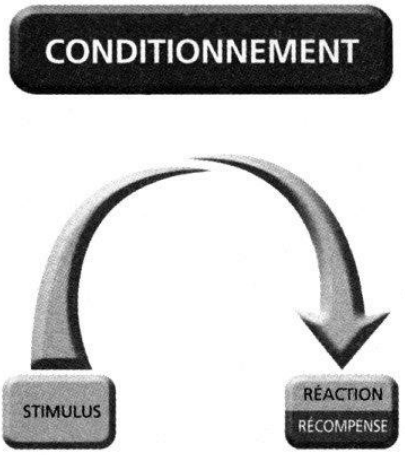


FIGURE 3-1A

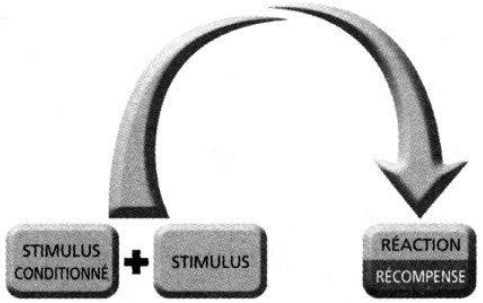


FIGURE 3-1B

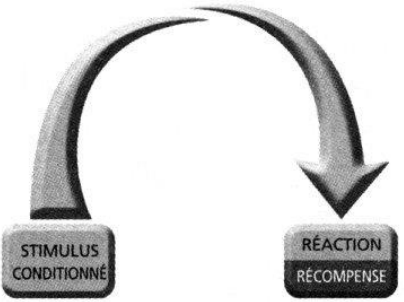


FIGURE 3-1C

Dans la figure 3-1A, un stimulus entraîne un changement physiologique appelé réaction ou récompense. La figure 3-1B démontre que si vous associez pendant un certain temps un stimulus à un stimulus conditionné, cela produira une réaction. La figure 3-1C démontre que si vous supprimez le stimulus pour y substituer un stimulus conditionné – tel qu'un placebo –, cela pourrait entraîner la même réaction physiologique.

En conséquence, le cerveau active les mêmes circuits neuronaux qu'il le ferait si notre état s'était modifié (si le médicament était parvenu à atténuer la douleur), tout en libérant des substances biochimiques similaires dans le corps. Ce que nous attendons (ne plus ressentir de douleur) se produit alors réellement, parce que l'esprit et le corps génèrent les substances biochimiques nécessaires pour altérer notre condition interne. Nous sommes maintenant dans un nouvel état d'être – c'est-à-dire que l'esprit et le corps fonctionnent à l'unisson. Nous sommes capables d'une telle puissance.

Attribuer une *signification,* le troisième élément, à un placebo est fort utile pour l'aider à fonctionner, car lorsque nous attribuons une signification à une action nous lui assignons alors une intention additionnelle. En d'autres termes, quand nous apprenons et comprenons une réalité nouvelle, nous investissons délibérément en elle une plus grande part de notre énergie consciente. Pour illustrer ce fait, référons-nous à l'étude sur les préposées à l'entretien ménager dans des hôtels, mentionnée dans le chapitre précédent. Lorsque les préposées ont compris l'exercice physique considérable auquel elles se livraient chaque jour en vaquant simplement à leurs occupations professionnelles, ainsi que les bienfaits associés à cet exercice, elles ont pu attribuer plus de signification à leurs actions, qui ne se limitaient pas à récurer, passer l'aspirateur, et astiquer les planchers. Elles se sont rendu compte que, ce faisant, elles faisaient aussi travailler leurs muscles, elles accroissaient leurs forces et brûlaient des calories. Une fois que leurs tâches eurent acquis plus de signification à leurs yeux, et ce, après que les chercheurs les eurent informées des avantages physiques d'un tel exercice, l'intention ou le but des préposées n'était plus seulement d'accomplir leurs tâches durant leur journée de travail, mais aussi de faire de l'exercice physique et d'être alors en meilleure santé.

Et c'est exactement ce qui s'est produit. Les membres du groupe témoin, qui n'attribuaient pas la même signification à leurs tâches parce qu'ils ne savaient pas que ce qu'ils faisaient était essentiel pour leur santé, ne purent en conséquence recevoir les mêmes bénéfices – bien que leurs tâches aient été en tous points similaires.

Le placebo fonctionne de la même manière. En effet, plus vous croyez qu'une substance, une procédure ou une chirurgie peut fonctionner, car vous avez été au préalable informé des bénéfices qui lui sont associés, plus les chances que vous répondiez positivement à la pensée d'améliorer votre santé et de vous sentir mieux seront élevées. Autrement dit, si vous accordez une signification particulière à une expérience humaine, un lieu ou un élément de votre environnement externe susceptible de vous aider à modifier votre environnement interne, vous serez certainement plus apte à modifier intentionnellement votre état intérieur par la pensée seule. Par ailleurs, plus vous serez enclin à accepter un nouveau résultat affectant votre santé – car vous aurez été dûment informé des récompenses possibles découlant de vos actions –, plus le modèle que vous créerez dans votre esprit sera clair et plus vous serez en mesure d'activer votre cerveau et votre corps pour atteindre et reproduire précisément ce résultat-là. En conclusion, plus vous croyez en une cause, plus l'effet sera manifeste.

Le placebo : anatomie d'une pensée

Si l'effet placebo procède d'une fonction voulant qu'une pensée puisse modifier la physiologie – l'esprit l'emportant sur la matière –, peut-être devrions-nous alors examiner nos pensées et la façon dont elles interagissent sur notre cerveau et notre corps. Pour ce faire, commençons par nos propres pensées quotidiennes.

Nous sommes des êtres pétris d'habitudes. Nous avons entre 60000 et 70000 pensées par jour[53], et 90% d'entre elles sont parfaitement semblables à celles que nous avons eues le jour précédent. Chaque matin, nous nous réveillons du même côté du lit, nous procédons à la même routine dans la salle de bains, nous peignons nos cheveux de la même manière, nous nous asseyons sur la même chaise pour prendre notre petit-déjeuner, nous tenons notre tasse de la même main, nous parcourons le même chemin pour nous rendre au travail et nous faisons chaque jour ce que nous savons si bien faire avec les mêmes personnes (qui s'appuient, elles aussi, sur les mêmes ressorts émotionnels). Après le travail, nous nous dépêchons de rentrer à la maison pour lire nos courriels puis nous nous dépêchons de préparer le souper pour pouvoir ensuite regarder nos émissions favorites à la télévision, puis nous nous dépêchons de nous brosser les dents avant d'aller nous coucher à heure fixe en suivant exactement la même routine ; et le lendemain nous recommençons.

Si cette affirmation semble indiquer que nous vivons une bonne partie de nos vies en mode pilotage automatique, c'est tout à fait exact. Nourrir les mêmes pensées nous conduit à faire les mêmes choix. Faire les mêmes choix nous conduit à adopter les mêmes comportements. Adopter les mêmes comportements nous conduit à répéter les mêmes expériences. Répéter les mêmes expériences nous conduit à reproduire les mêmes émotions. Et ces mêmes émotions inspirent ensuite les mêmes pensées. Étudiez la figure 3-2 et suivez la séquence expliquant comment les mêmes pensées génèrent en permanence la même réalité.

[53] VICKERS, A. *People V. the State of Illusion,* réalisé par S. Cervine (Phoenix, AZ, Exalt Films, 2012), film; visitez également le site du Laboratoire de neuro-imagerie (Laboratory of Neuro Imaging), Université de Californie, Los Angeles, www.loni.ucla.edu/ About_Loni/ education/ brain_trivia.shtml.

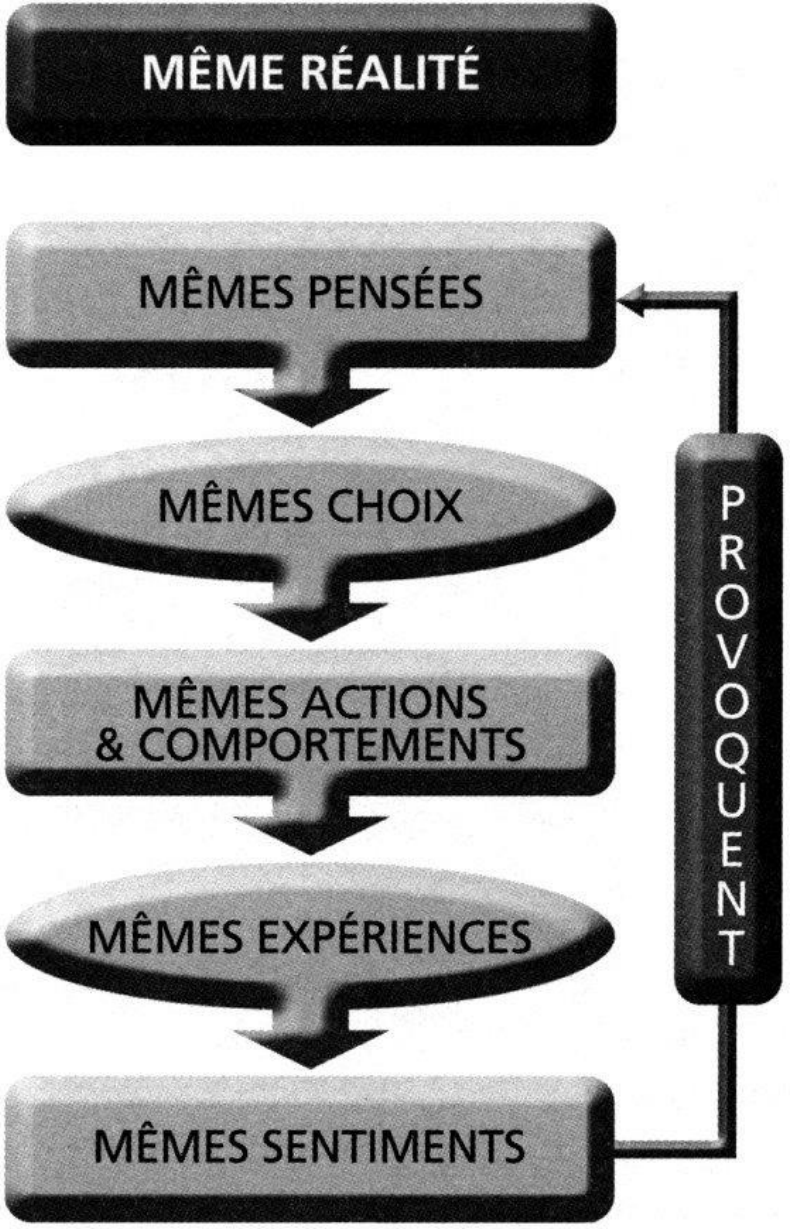


FIGURE 3-2

Comment nous créons la même réalité par la pensée seule.

La conséquence de ce processus conscient ou inconscient est que votre biologie demeure inchangée. Ni votre corps ni votre esprit ne changent, parce que vous nourrissez toujours les mêmes pensées, vous accomplissez les mêmes actions et vivez en fonction des mêmes émotions – même si vous espérez secrètement que votre vie changera un jour. Vous générez la même activité cérébrale, qui active les mêmes circuits cérébraux et reproduit la même chimie du cerveau, ce qui affecte votre chimie corporelle d'une manière identique. Cette chimie identique active les mêmes gènes de la même façon. Et cette expression génétique identique génère les mêmes protéines (nous aborderons le sujet des protéines ultérieurement), les éléments constitutifs des cellules, qui à leur tour n'entraînent aucune modification du corps. Sachant que les protéines constituent l'expression même de la vie et de la santé, votre vie et votre santé demeurent donc inchangées.

Maintenant, intéressons-nous un instant à votre vie. Que signifie-t-elle pour vous ? Si vous nourrissez les mêmes pensées qu'hier, il est plus que probable que vous ferez les mêmes choix aujourd'hui. Et les mêmes choix que vous faites aujourd'hui conduiront demain aux mêmes comportements. Les comportements habituels qui seront les vôtres demain produiront les mêmes expériences dans votre avenir. Et ces événements similaires dans votre réalité future généreront les mêmes émotions prévisibles, c'est-à-dire celles que vous avez toujours connues. En conséquence, vous vous sentirez chaque jour le même. Votre hier sera votre demain – et en vérité votre passé sera votre avenir.

Si, jusque-là, vous êtes d'accord avec les paragraphes précédents, nous pourrions alors avancer l'idée que ce sentiment familier que j'ai abondamment décrit, c'est «vous» en fait – soit votre identité et votre personnalité. Bref, votre état d'être. Et cet état, pour le moins confortable, est automatique et ne nécessite aucun effort. C'est un «vous» connu qui, très franchement, vit dans le passé. Nous pourrions affirmer qu'à

force de reproduire quotidiennement ce processus redondant (car vous vous réveillez le matin, puis vous anticipez et vous remémorez chaque jour ce sentiment du «vous»), cet état d'être connu peut seulement générer les mêmes pensées qui vous influenceront et vous pousseront vers le même cycle automatique de choix, de comportements et d'expériences de façon à retrouver ce sentiment familier que vous pensez être «vous». De la sorte, votre personnalité demeurera pour toujours inchangée.

Si votre personnalité est ainsi, alors *c'est votre personnalité qui crée votre réalité personnelle.* C'est aussi simple que cela. Et votre personnalité est constituée de votre façon de *penser*, de votre façon *d'agir* et de votre façon de *ressentir*. En conséquence, vous (la personnalité) qui êtes en train de lire cette page avez créé une réalité personnelle qui, aujourd'hui, constitue votre vie ; cela signifie aussi que si vous voulez créer une nouvelle réalité personnelle – une nouvelle vie –, vous devez d'abord examiner et réfléchir aux pensées qui sont les vôtres, puis les changer. Vous devez d'abord prendre conscience des comportements inconscients que vous avez choisi de manifester, et qui vous ont conduit aux mêmes expériences, pour faire ensuite de nouveaux choix, entreprendre de nouvelles actions et créer de nouvelles expériences.

Vous devez aussi prêter attention à ces émotions que vous avez mémorisées et qui vous habitent sur une base quotidienne, et décider ensuite si vivre en permanence en fonction de ces émotions est souhaitable pour vous. Vous savez, la plupart des gens s'efforcent de créer une nouvelle réalité personnelle qui ressemble en tous points à l'ancienne, ce qui, bien évidemment, ne fonctionne pas. Pour changer réellement votre vie, vous devez littéralement devenir quelqu'un d'autre. Des données scientifiques fiables pourraient d'ailleurs vous aider à entreprendre ce processus et à le mener à son terme. La figure 3-3 démontre comment votre personnalité influence votre réalité personnelle.

Si vous comprenez ce modèle, vous accepterez sans doute le fait que vos nouvelles pensées vous conduiront à opérer de nouveaux choix. Ces nouveaux choix entraîneront de nouveaux comportements. Ces nouveaux comportements mèneront à de nouvelles expériences.

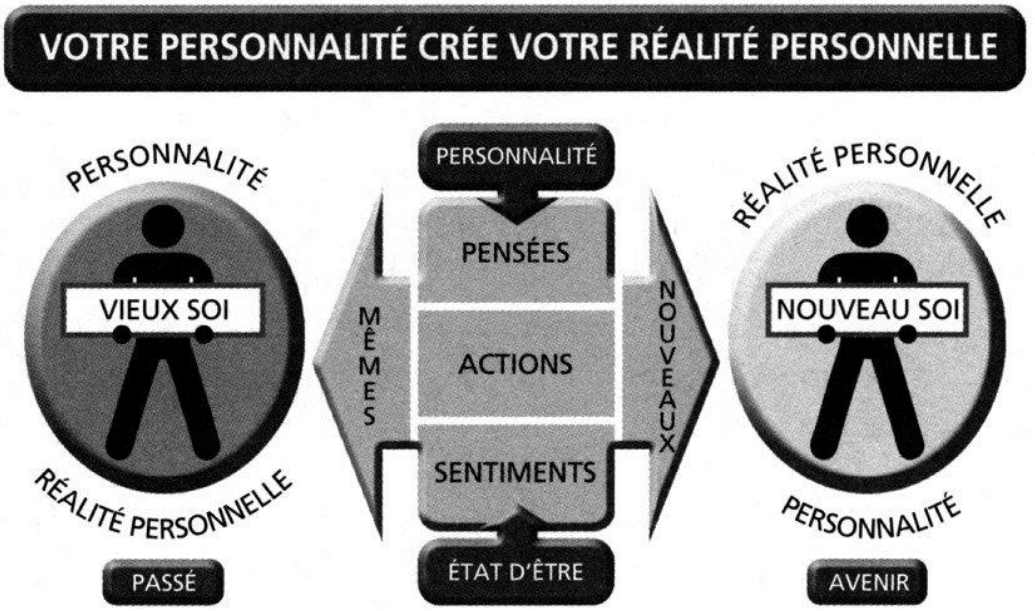


FIGURE 3-3

Votre personnalité est composée de votre façon de penser, de votre façon d'agir et de votre façon de ressentir. En conséquence, les mêmes pensées, actions et sentiments vous maintiendront asservi à la même réalité personnelle passée. Cependant, lorsque vous, en tant que personnalité, accueillez de nouvelles pensées, de nouvelles actions et de nouveaux sentiments, vous créez inévitablement une nouvelle réalité personnelle, qui s'inscrira dans votre avenir.

Ces nouvelles expériences engendreront de nouvelles émotions, et ces nouvelles émotions et ces nouveaux sentiments devraient vous inciter à penser d'une manière entièrement nouvelle. C'est ce qu'on appelle l'«évolution». Votre réalité personnelle et votre biologie se transformeront en fonction de cette nouvelle personnalité, de ce nouvel état d'être. Et tout cela débute par une simple pensée. Étudiez la figure 3-4 et suivez à nouveau la séquence.

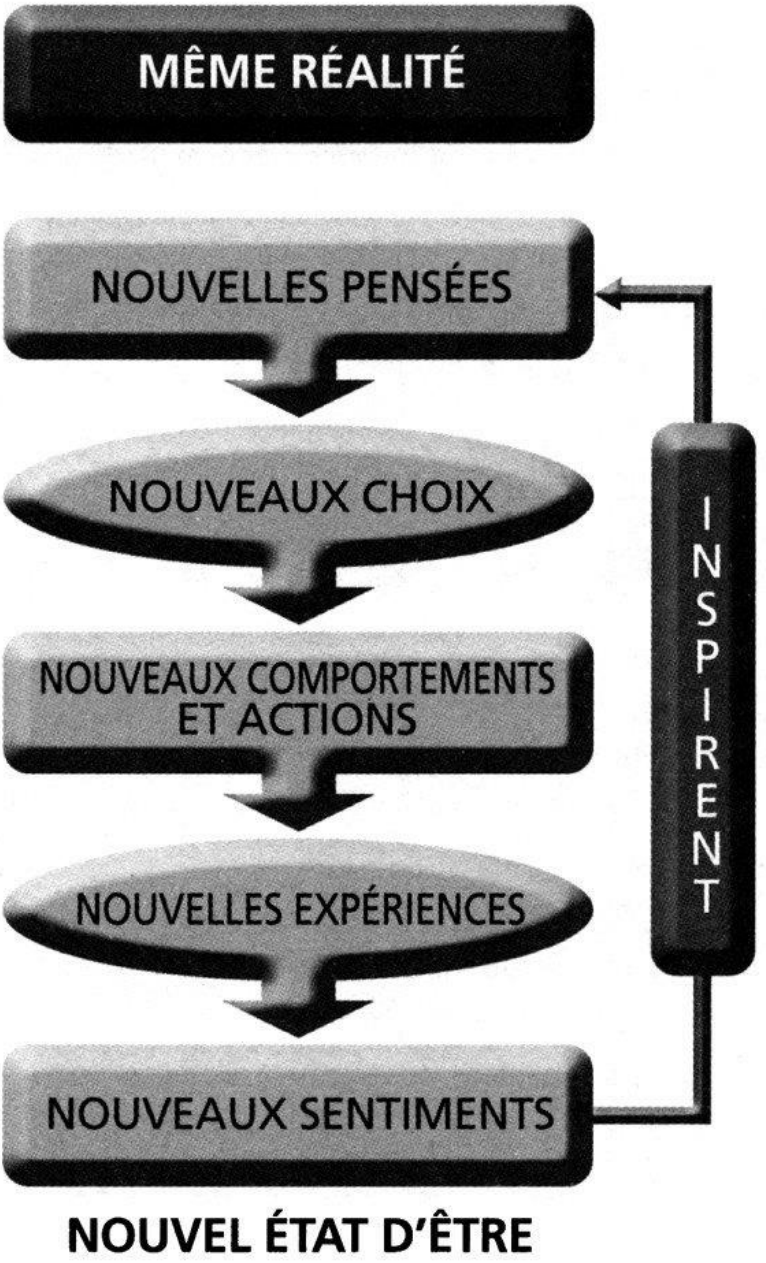


FIGURE 3-4

Comment créer une nouvelle réalité par la pensée seule.

Un survol du fonctionnement du cerveau

Jusqu'alors, j'ai brièvement mentionné des termes tels que *circuits cérébraux, réseaux neuronaux, chimie du cerveau* et *expression génétique* sans vous expliquer en détail leur signification. Dans la suite de ce chapitre, j'aborderai des principes scientifiques simples qui vous donneront une idée plus précise des interactions entre le cerveau et le corps, et ce, afin que vous puissiez bâtir un modèle complet et cohérent vous permettant de devenir votre propre placebo.

Votre cerveau, qui est composé d'au moins 75% d'eau et qui a la consistance d'un œuf à la coque, renferme environ 100 milliards de cellules nerveuses, appelées neurones, qui sont harmonieusement organisées et intégrées dans cet environnement aqueux. Chaque cellule nerveuse ressemble à un chêne élastique sans feuilles, doté de branches ondulées et d'un système de racines qui se connectent et se déconnectent à d'autres cellules nerveuses. Le nombre de connexions d'une cellule nerveuse peut varier de 1 000 à plus de 100000, en fonction de la zone du cerveau où la cellule est située. Par exemple, chaque neurone de votre néocortex – votre cerveau rationnel ou pensant – possède de 10000 à 40000 connexions.

Nous avons l'habitude de nous représenter le cerveau comme un ordinateur, mais, bien qu'il y ait sans doute certaines similarités, nous savons maintenant que l'histoire ne s'arrête pas là. Chaque neurone est un bio-ordinateur unique, doté de plus de 60 mégaoctets de mémoire vive et capable de traiter un nombre considérable de données – jusqu'à plusieurs centaines de milliers de fonctions par seconde. Au fur et à mesure que nous apprenons et expérimentons, nos neurones établissent de nouvelles connexions en échangeant entre eux des informations électrochimiques. Ces connexions sont qualifiées de *connexions synaptiques,* parce que la zone de contact fonctionnelle où les cellules échangent de l'information – la distance entre la branche

d'un neurone et la racine d'un autre – est appelée synapse.

Si l'apprentissage crée de nouvelles connexions synaptiques, la mémorisation permet de les connecter les unes aux autres. En effet, la mémoire est une relation ou une connexion à long terme entre les cellules nerveuses du cerveau. La création de ces connexions et la manière dont elles évoluent au fil du temps affectent donc la structure physique du cerveau.

Alors que le cerveau effectue ces changements, nos pensées produisent un mélange de substances biochimiques, appelées neurotransmetteurs (dont la sérotonine, la dopamine et l'acétylcholine). Quand nous pensons, les neurotransmetteurs situés sur une des branches de l'arbre neuronal traversent la frontière synaptique pour atteindre la racine d'un autre arbre neuronal. Une fois cette frontière franchie, le neurone est activé par une décharge électrique porteuse d'informations. Lorsque nous entretenons les mêmes pensées, le neurone est activé de la même manière, ce qui renforce la relation entre les deux cellules et leur permet de transmettre plus aisément un signal dès que ces neurones sont activés. Par conséquent, le cerveau apporte la preuve physique que quelque chose a non seulement été appris, mais également mémorisé. Ce processus de renforcement sélectif est appelé *potentialisation synaptique.*

Lorsqu'une multitude de neurones sont activés à l'unisson pour soutenir une nouvelle pensée, une substance chimique (protéine) supplémentaire est créée à l'intérieur de la cellule nerveuse ; puis cette substance migre vers le centre de la cellule, ou *noyau,* où elle s'intègre à l'ADN. Cette protéine active ensuite plusieurs gènes. Comme la fonction des gènes est de produire des protéines qui maintiennent la structure et les fonctions corporelles, la cellule nerveuse génère rapidement une nouvelle protéine, qui créera de nouvelles connexions entre les cellules nerveuses. De la sorte, lorsque nous répétons une pensée ou une expérience suffisamment souvent, nos cellules cérébrales n'établissent

pas seulement des connexions plus fortes entre elles (qui affectent nos fonctions physiologiques), mais aussi un plus grand nombre de connexions globales (qui affectent la structure physique du corps). À une échelle microscopique, le cerveau devient ainsi plus complexe et performant.

Dès que vous nourrissez une pensée nouvelle, vous vous transformez – neurologiquement, chimiquement et génétiquement. En fait, en apprenant, en nourrissant de nouveaux modes de pensée et en acquérant de nouvelles expériences, vous gagnez des milliers de nouvelles connexions en quelques secondes. Cela signifie que, par le seul pouvoir de la pensée, vous pouvez personnellement et immédiatement activer de nouveaux gènes. Cela peut se produire en modifiant simplement votre état d'esprit, ce qui signifie que l'esprit l'emporte sur la matière.

Eric Kandel, médecin psychiatre et corécipiendaire du prix Nobel de physiologie ou médecine, a démontré que, lorsque de nouveaux souvenirs se forment, le nombre de connexions synaptiques dans les neurones sensoriels stimulés double, pour atteindre le chiffre de 2600. Cependant, si l'expérience originelle d'apprentissage n'est pas répétée au fil du temps, le nombre de nouvelles connexions retombe au chiffre initial de 1 300 en l'espace de seulement trois semaines.

En conséquence, si nous répétons suffisamment souvent ce que nous avons appris, nous renforcerons les réseaux neuronaux qui, ultérieurement, nous aideront à mémoriser. Si nous ne le faisons pas, les connexions synaptiques disparaîtront rapidement et la mémoire sera vite effacée. C'est la raison pour laquelle il est si important pour nous d'actualiser, d'examiner et de mémoriser en permanence nos nouvelles pensées, nos nouveaux choix, nos nouveaux comportements, nos nouvelles habitudes, nos nouvelles croyances et expériences si nous voulons vraiment qu'ils se

solidifient dans nos cerveaux[54]. La figure 3-5 vous aidera à vous familiariser avec les neurones et les réseaux neuronaux.

[54] SQUIRE, Larry R. et Eric R. KANDEL. *Memory: From Mind to Molécules,* New York, Scientific American Library, 1999; voir aussi CHURCH, Dawson. *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention,* Santa Rosa, CA, Elite Books, 2007, p. 94.

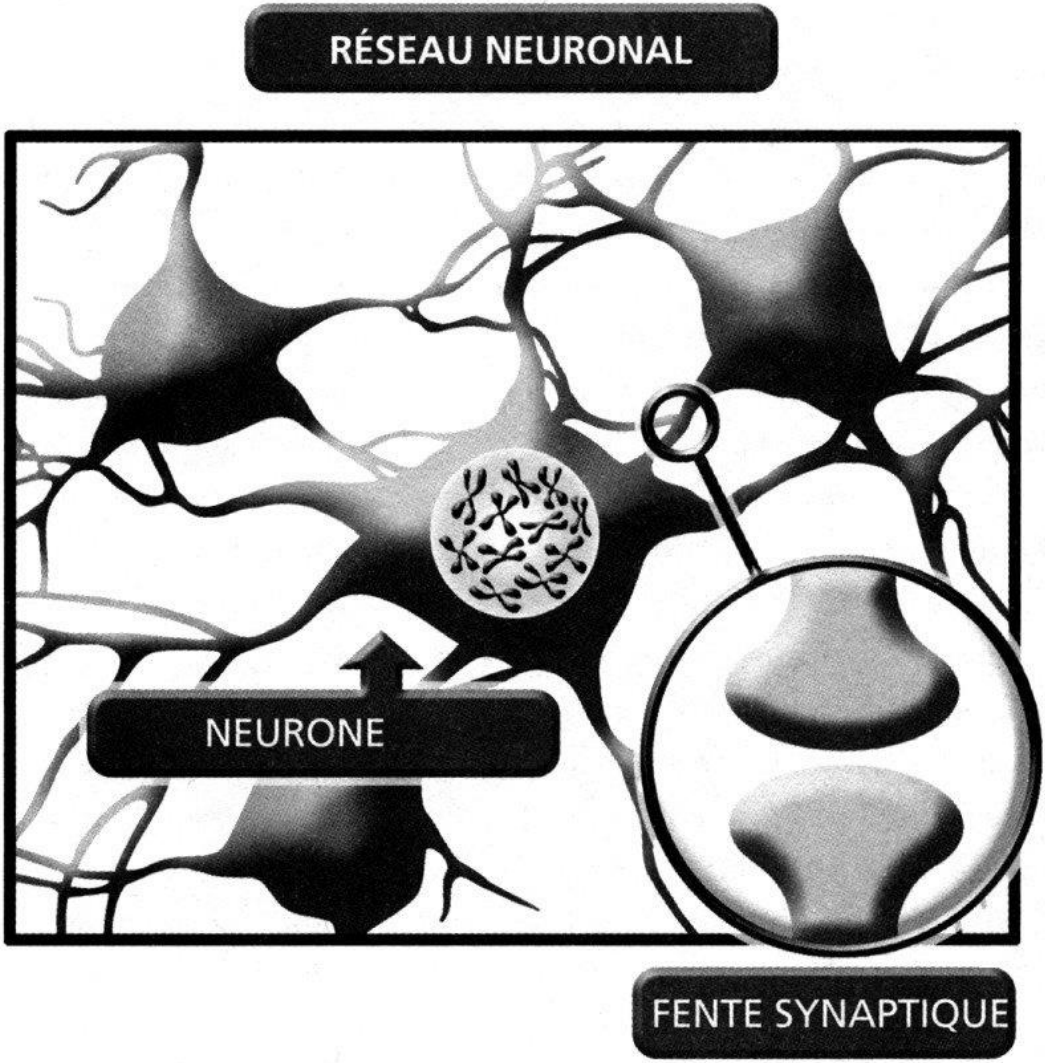


FIGURE 3-5

Ceci est une simple représentation graphique des neurones dans un réseau neuronal. L'espace infinitésimal, qui sépare les neurones les uns des autres et qui facilite la communication entre eux, est appelé intervalle ou fente synaptique. Environ 100 000 neurones, ayant plus d'un milliard de connexions entre eux, pourraient se nicher dans un grain de sable.

Pour vous représenter l'immensité de ce système, imaginez qu'une cellule nerveuse est connectée à 40000 autres cellules nerveuses, qu'elle traite 100000 éléments d'information par seconde et qu'elle partage cette information avec d'autres neurones, qui traitent également 100000 fonctions par seconde. Ce réseau, formé de grappes de neurones interactifs, est appelé *réseau neuronal.* Ces réseaux neuronaux forment des communautés de connexions synaptiques. Nous les appelons aussi *circuits neurologiques.*

De la sorte, alors que des changements physiques se produisent dans les cellules nerveuses qui constituent la matière grise de votre cerveau et que les neurones sont sélectionnés et instruits de s'organiser eux-mêmes dans ces vastes réseaux capables de traiter des centaines de millions d'éléments d'information, le matériel physique du cerveau évolue lui aussi, en s'adaptant aux informations émanant de son environnement. Au fil du temps, si les réseaux – une propagation divergente et convergente d'activité électrique, semblable à une tempête foudroyante au milieu d'épais nuages – sont activés de façon répétitive, le cerveau continuera à utiliser la même architecture cérébrale (les réseaux neuronaux physiques), mais il créera aussi un logiciel (un réseau neuronal automatique). C'est ainsi que les programmes sont installés dans le cerveau. L'architecture cérébrale crée le logiciel, qui est ensuite intégré à l'architecture – et chaque fois que ce logiciel est utilisé, il renforce l'architecture cérébrale.

Ainsi, lorsque vous nourrissez les mêmes pensées et éprouvez en permanence les mêmes sentiments, parce que vous n'apprenez pas ou n'agissez pas différemment, votre cerveau décharge ses neurones et active ses réseaux neuronaux exactement selon les mêmes séquences, schémas et combinaisons. En fait, ce sont des programmes automatiques que vous utilisez inconsciemment chaque jour. Pour effectuer des activités aussi banales que parler une langue,

vous raser, vous maquiller, taper sur le clavier de votre ordinateur, évaluer vos collègues de travail, et ainsi de suite, vous disposez d'un réseau neuronal automatique, car vous avez accompli si souvent ces tâches qu'elles sont devenues pratiquement inconscientes. Vous n'avez plus besoin d'y penser consciemment. Cela n'exige aucun effort.

Vous avez si souvent renforcé ces circuits qu'ils sont profondément ancrés en vous. Les connexions entre les neurones sont étroitement imbriquées les unes aux autres, des circuits additionnels se forment, et les branches des neurones se développent et deviennent physiquement plus solides – comme nous pourrions renforcer la structure d'un pont, bâtir de nouvelles routes ou élargir une autoroute pour répondre à l'augmentation du trafic.

Un des principes fondamentaux des neurosciences est résumé dans le postulat suivant : « Quand des cellules nerveuses s'activent ensemble, elles se connectent ensemble[55].» Lorsque votre cerveau est activé de la même manière de façon répétitive, vous reproduisez un fonctionnement mental identique. Selon la neuroscience, l'esprit est le cerveau en action ou le cerveau au travail. En conséquence, nous pouvons affirmer que si vous vous remémorez quotidiennement qui vous pensez être en reproduisant pour ce faire le même état d'esprit, vous activez votre cerveau et vos réseaux neuronaux de manière identique pendant des années et des années. Et lorsque vous aurez atteint le milieu de la trentaine, votre cerveau se sera organisé et structuré dans un périmètre très limité de programmes automatiques – et ce schéma rigide correspondra alors à votre identité.

Imaginez cela comme une boîte à l'intérieur de votre cerveau. Naturellement, il n'y a pas de boîte dans votre tête,

[55] Aussi connu sous l'appellation de règle de Hebb, théorie de Hebb ou postulat de Hebb ; voir HEBB, Donald Olding. *The Organization ofBehavior: A Neuropsychological Theory,* New York, John Wiley & Sons, 1949.

mais nous pouvons dire sans risquer de nous tromper que penser dans le cadre étroit de cette boîte signifie que vous avez physiquement intégré et circonscrit votre cerveau dans un schéma limité, tel qu'illustré dans la figure 3-6. En reproduisant sans cesse le même fonctionnement mental, l'ensemble des circuits neurologiquement connectés et le plus communément activés prédéterminera finalement qui vous êtes, et cela résultera de votre propre volonté.

L'objectif devrait donc être de penser en dehors de la boîte afin d'activer votre cerveau de manière différente, tel qu'illustré dans la figure 3-7. Cela signifie être ouvert d'esprit, car lorsque vous conditionnez votre cerveau à fonctionner différemment, vous changez réellement votre état d'esprit.

NEURORIGIDITÉ

PENSER DE MANIÈRE CONVENTIONNELLE

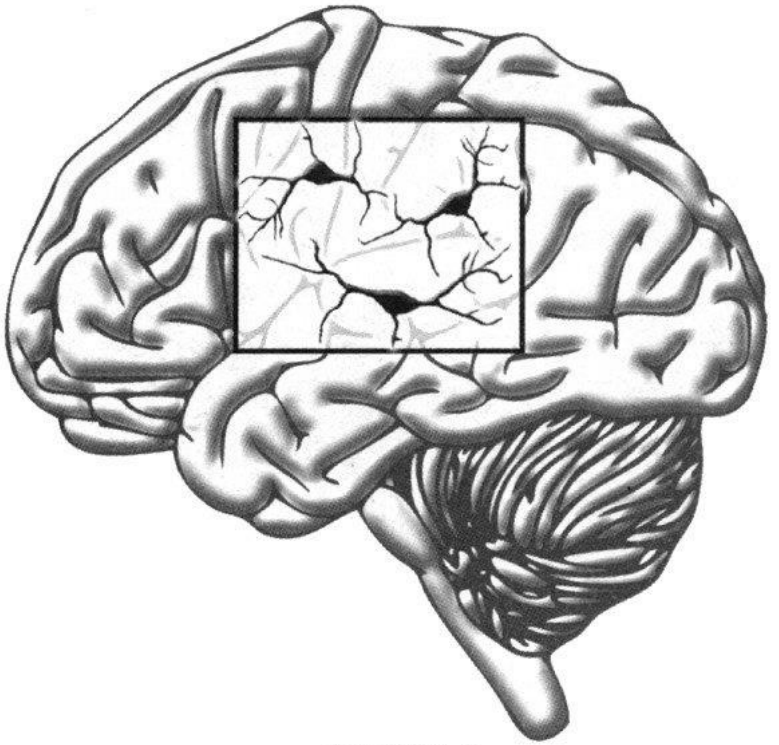


FIGURE 3-6

Si vos pensées, vos choix, vos comportements, vos expériences et vos états émotionnels demeurent inchangés pendant des années – les mêmes pensées produisent toujours les mêmes sentiments, renforçant ainsi le même cycle perpétuel –, votre esprit sera alors intégré et circonscrit dans un périmètre limité. En effet, en agissant ainsi, vous recréez sans cesse le même état de fonctionnement mental en permettant à votre cerveau de reproduire des schémas cognitifs identiques. Au fil du temps, cela renforce biologiquement un ensemble limité et spécifique de réseaux neuronaux, rendant dès lors votre cerveau plus susceptible de recréer physiquement le même fonctionnement mental. Bref, vous ne pouvez plus penser en dehors du cadre étroit de la boîte. La totalité de ces circuits intégrés constitue votre identité.

Les recherches ont démontré que, lorsque nous utilisons nos cerveaux, ceux-ci évoluent et se transforment grâce à la neuroplasticité – la capacité du cerveau à s'adapter et à se transformer au fur et à mesure que nous acquérons de nouvelles informations et connaissances. Par exemple, plus les mathématiciens étudient les mathématiques, plus il y a de branches neuronales qui germent et se développent dans la zone du cerveau utilisée pour les mathématiques[56]. De même, après de longues années passées à jouer dans des orchestres ou des formations symphoniques, les musiciens professionnels développent la partie spécifique de leur cerveau dévolue au langage et aux habiletés musicales[57].

[56] AYDIN, K., UCAR, A., OGUZ, K. K., et al. "Increased Gray Matter Density in the Pariétal Cortex of Mathematicians: A Voxel-Based Morphometry Study," *American Journal ofNeuroradiology,* vol. 28, no 10, 2007, p. 1859-1864.

[57] SLUMING, Vanessa, BARRICK, T., HOWARD, M., et al. "Voxel-Based Morphometry Reveals Increased Gray Matter Density in Broca's Area in Male Symphony Orchestra Musicians," *Neuroimage,* vol. 17, no 3, 2002, p. 1613-1622.

NEUROPLASTICITÉ

PENSER DE MANIÈRE CRÉATIVE

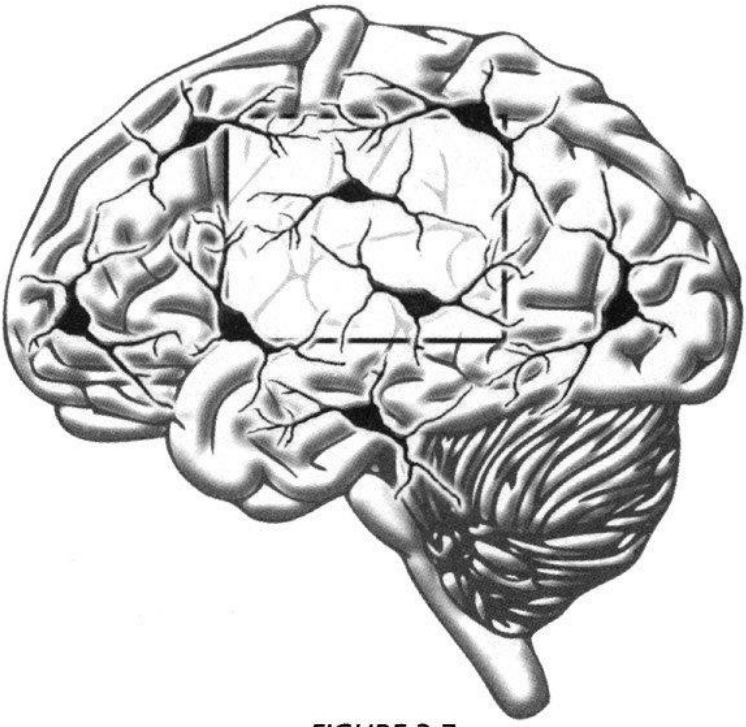


FIGURE 3-7

Lorsque vous acquérez de nouvelles connaissances et commencez à penser différemment, vous incitez votre cerveau à activer de nouvelles séquences, de nouveaux schémas et de nouvelles combinaisons. En fait, vous activez différents réseaux de neurones d'une manière différente. Et quand vous incitez votre cerveau à fonctionner autrement, vous changez radicalement votre état d'esprit. Lorsque vous vous déciderez à penser « en dehors de la boîte », ces nouvelles pensées entraîneront de nouveaux choix, de nouveaux comportements, de nouvelles expériences, de nouvelles émotions. Votre identité entrera alors dans une phase de transformation.

Pour décrire le fonctionnement de la neuroplasticité, les termes scientifiques reconnus sont l'élagage et le bourgeonnement, des termes qui signifient exactement ce qu'ils inspirent : éliminer certains schémas, connexions et circuits neuronaux et en créer des nouveaux. Dans un cerveau en parfait état de fonctionnement, ce processus peut s'enclencher en quelques secondes. Des chercheurs de l'Université de Californie à Berkeley ont démontré ce fait dans une étude menée sur des rats de laboratoire. Ils ont découvert que des rats vivant dans un environnement privilégié (partageant leur cage avec leurs descendants et les membres de leur famille et ayant accès à de nombreux jouets) avaient des cerveaux plus développés, avec plus de neurones et plus de connexions entre ces neurones, que des rats évoluant dans des environnements moins privilégiés[58]. De nouveau, lorsque nous acquérons de nouvelles connaissances et vivons de nouvelles expériences, nous changeons radicalement nos cerveaux.

Se libérer des chaînes du conditionnement et d'une programmation solidement ancrée qui vous empêchent d'évoluer exige un effort considérable. Cela requiert aussi des connaissances car, lorsque vous acquérez des informations vitales sur vous-même et sur votre vie, vous pouvez inscrire un nouveau motif sur la broderie tridimensionnelle de votre propre matière grise. Vous disposerez en fait de nouvelles matières premières qui permettront à votre cerveau de fonctionner différemment et d'une manière novatrice. Dès cet instant, vous commencerez à penser et à percevoir la réalité autrement car vous verrez alors votre vie à travers le prisme

[58] ROSENZWEIG, Mark R. et Edward L. BENNETT. "Psychobiology of Plasticity: Effects of Training and Expérience on Brain and Behavior," *Behavioural Brain Research,* vol. 78, no.l, 1996, p. 57-65; BENNETT, Edward L., DIAMOND, Marian C., KRECH, D., et al. "Chemical and Anatomical Plasticity Brain," *Science,* vol. 146, no 3644, 1964, p. 610-619.

d'un nouvel état d'esprit.

Franchir la rivière du changement

À ce stade, vous comprenez sans doute que, pour changer, vous devez avoir conscience de votre moi inconscient (qui, vous le savez maintenant, est essentiellement constitué de programmes solidement ancrés). La partie la plus ardue de ce changement consiste à ne pas effectuer les mêmes choix que ceux que nous avons faits le jour précédent. La difficulté d'opérer un tel changement réside essentiellement dans le fait que, lorsque nous ne nourrissons plus les pensées qui ont entraîné les mêmes choix – ce qui nous pousse automatiquement à agir de manière habituelle afin d'expérimenter des événements identiques qui nous permettent de réaffirmer les mêmes émotions, constitutives de notre identité –, nous nous sentons immédiatement mal à l'aise. Ce nouvel état d'être ne nous est pas familier. Cela ne nous semble pas vraiment «normal». Bref, c'est l'inconnu. Nous n'avons plus le sentiment d'être nous-mêmes – en fait, nous ne le sommes déjà plus. Et, comme soudain tout nous paraît incertain, nous ne pouvons plus nous appuyer sur ce sentiment précieux du soi habituel et familier, qui se reflète chaque jour dans nos vies.

Pourtant, aussi inconfortable que cela puisse paraître, c'est à ce moment précis que nous franchissons la rivière du changement. Nous entrons alors dans l'inconnu. Car dès l'instant où nous nous défaisons de nos anciennes personnalités, nous devons franchir l'écart entre l'ancien soi et le nouveau soi, ce qui est parfaitement illustré dans la figure 3-8. En d'autres termes, nous ne nous projetons pas dans une nouvelle personnalité en quelques secondes ou en un simple claquement de doigts. Cela prend du temps.

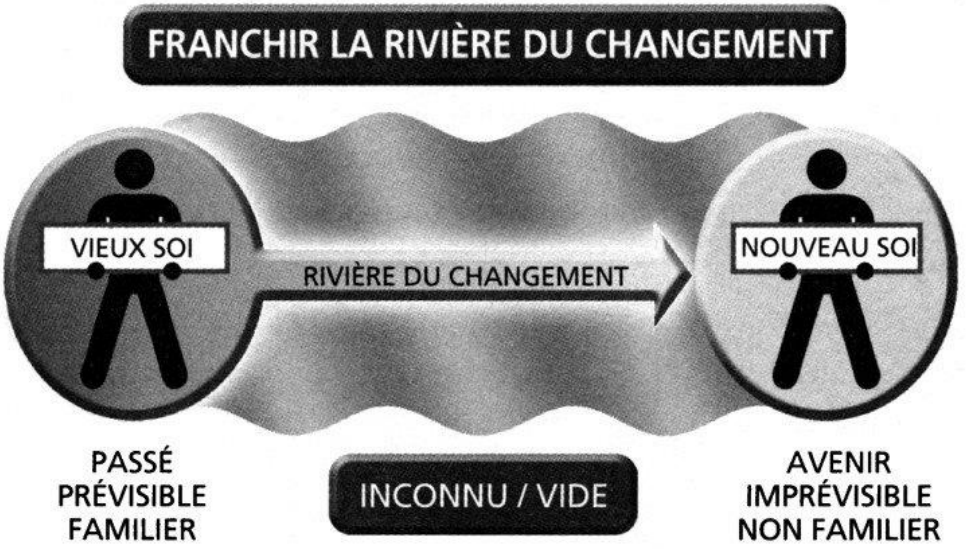


FIGURE 3-8

Franchir la rivière du changement suppose que vous abandonniez derrière vous votre moi familier et prévisible – prisonnier des mêmes pensées, des mêmes choix, des mêmes comportements et des mêmes émotions – pour vous projeter dans l'inconnu ou dans le vide. L'écart entre le vieux soi et le nouveau soi constitue la mort biologique de votre ancienne personnalité. Si le vieux soi doit mourir, vous devez alors créer un nouveau soi, riche de nouvelles pensées, de nouveaux choix, de nouveaux comportements et de nouvelles émotions. Pénétrer dans cette rivière du changement équivaut à embrasser un nouveau soi imprévisible et étranger. L'inconnu est la seule dimension où vous pouvez inventer – car vous ne pourrez jamais créer du neuf en vous fondant sur ce qui est connu et familier.

Habituellement, quand les gens s'aventurent dans cette rivière du changement, le vide existant entre l'ancien et le nouveau soi est si inconfortable à assumer qu'ils replongent immédiatement dans leur ancienne personnalité. Inconsciemment, ils se disent : « *Cette nouvelle approche ne me convient pas* ou *Je ne suis pas à l'aise ou Je ne me sens pas bien.* » Dès qu'ils acceptent l'intrusion de telles pensées ou autosuggestions (et qu'ils deviennent ainsi suggestibles à leurs propres pensées), ils reproduisent inconsciemment les mêmes choix passés qui ont entraîné les mêmes comportements habituels, qui ont créé les mêmes expériences, qui ont généré automatiquement les mêmes sentiments et émotions. Et ensuite, ils se diront : «*Je me sens bien.* » Mais, en réalité, ils réagissent ainsi parce qu'ils se retrouvent plongés dans un environnement connu et familier.

Une fois que nous comprenons que franchir la rivière du changement et ressentir un tel malaise signifie, en fait, la mort biologique, neurologique, chimique et même génétique de notre ancienne personnalité, nous acquérons le pouvoir de changer et de porter notre regard de l'autre côté de cette rivière. Si nous accueillons le fait que ce changement est le produit d'une dénaturation du câblage neurologique de notre cerveau, qui durant tant d'années a fonctionné inconsciemment de la même manière, nous pouvons faire face à cette nouvelle situation. Si nous comprenons que le malaise ressenti est le produit du démantèlement des vieilles attitudes, croyances et perceptions, qui ont été ancrées de façon répétitive dans notre architecture cérébrale, nous pourrons encourager ce nouvel état. Si nous acceptons que les envies et les besoins incontrôlables auxquels nous sommes confrontés durant cette phase de changement constituent en réalité un véritable reflux des dépendances chimiques et émotionnelles du corps, il nous suffit de prendre notre mal en patience. Si nous comprenons que les variations biologiques que nous subissons sont en réalité le produit

d'habitudes et de comportements subconscients qui affectent notre corps sur le plan cellulaire, nous pouvons garder le cap. Enfin, si nous nous souvenons que nous sommes entrés dans un processus visant à modifier nos propres gènes et ceux hérités des générations précédentes, nous pouvons rester concentrés et être suffisamment inspirés pour atteindre cet objectif.

Certaines personnes qualifient cette expérience de nuit obscure de l'âme. Comme le phénix qui renaît de ses cendres après s'être consumé sous l'effet de sa propre chaleur, l'ancienne personnalité doit mourir pour qu'une nouvelle puisse renaître. Naturellement, cela ne se fait pas sans heurts.

Qu'importe. L'inconnu est une dimension parfaite à partir de laquelle il est possible de créer – c'est une dimension où une multitude de potentialités existent. Pour ce faire, pourrait-on rêver d'un meilleur environnement ? La plupart d'entre nous ont été conditionnés à fuir l'inconnu alors que maintenant ils doivent apprendre à être parfaitement à l'aise dans l'inconnu ou dans le vide, plutôt qu'éprouver de la peur.

Si vous me déclariez que vous n'appréciez pas le fait d'être immergé dans ce vide, qui vous désoriente tant, car vous ne pouvez ni distinguer ce qui vous attend ni prévoir votre avenir, je vous rétorquerais que c'est vraiment génial parce que la meilleure façon de prévoir l'avenir, c'est de l'inventer – pas à partir du connu, mais de l'inconnu.

Lorsque ce «nouveau moi» sera né, nous serons biologiquement différents. Les nouvelles connexions neuronales, qui auront bourgeonné, seront scellées par le choix conscient de penser et d'agir chaque jour différemment. Ces connexions seront renforcées par notre volonté de recréer sans cesse les mêmes expériences, jusqu'à ce qu'elles deviennent au fil du temps des habitudes. Nous expérimenterons aussi de nouveaux états chimiques qui nous deviendront peu à peu familiers, car ils seront la manifestation des émotions que nous inspirent ces nouvelles expériences. Et les nou-

veaux gènes qui seront activés produiront de nouvelles protéines qui changeront radicalement notre état d'être. Si, comme nous l'avons vu, l'expression des protéines est celle de la vie elle-même, et si l'expression de la vie signifie la santé du corps, un nouveau niveau de santé et de vie structurel et fonctionnel suivra. Un esprit et un corps renouvelés émergeront alors.

En cet instant précis, quand un jour nouveau poindra pour nous après une longue nuit d'obscurité et qu'un phénix renaîtra de ses cendres, nous aurons inventé un « nouveau moi ». Et l'expression physique et biologique de ce «nouveau moi» engendrera en réalité quelqu'un d'autre. Ce sera une véritable métamorphose.

Comment dépasser votre environnement

Une autre façon de considérer le cerveau repose sur l'hypothèse qu'il est organisé pour refléter tout ce que vous savez et tout ce que vous avez expérimenté dans votre vie. Vous pouvez maintenant comprendre que, chaque fois que vous interagissez avec le monde extérieur, ces événements façonnent et modèlent la personne que vous êtes. Les réseaux complexes de neurones, qui ont été activés et se sont intégrés les uns aux autres durant votre existence, ont produit des milliards et des milliards de connexions, car vous avez appris et formé d'innombrables souvenirs. Par ailleurs, sachant que chaque espace où un neurone se connecte à un autre neurone correspond à un «souvenir», votre cerveau est en fait un registre vivant de votre passé. Les diverses expériences que vous avez vécues, avec chaque personne et chaque élément de votre environnement externe, en des lieux et des temps différents, sont inscrites de manière indélébile dans les confins de votre matière grise.

Par nature, la plupart d'entre nous pensent en fonction du passé, car ils utilisent la même architecture système et les mêmes programmes logiciels qui émanent de leur mé-

moire antérieure. Cependant, si nous vivons chaque jour la même vie, si nous accomplissons les mêmes tâches au même moment, si nous rencontrons les mêmes personnes au même endroit et si nous reproduisons les mêmes expériences qu'hier, nous sommes condamnés à ce que les mondes extérieurs influencent nos mondes intérieurs. C'est notre environnement qui contrôle notre façon de penser, d'agir et de ressentir. Nous sommes donc victimes de nos réalités personnelles parce que celles-ci créent nos personnalités – il s'agit là d'un processus inconscient. Naturellement, cela contribue à réaffirmer les mêmes pensées et les mêmes sentiments ; le lien qui existe entre nos mondes intérieurs et nos mondes extérieurs est si étroit que ceux-ci finissent par fusionner et devenir semblables – et nous en faisons tout autant.

Si notre environnement réglemente et contrôle quotidiennement notre façon de ressentir et de penser, pour véritablement changer, quelque chose à l'intérieur de nous ou dans nos vies doit alors transcender les circonstances actuelles de notre environnement.

Penser et ressentir, ressentir et penser

Tout comme les pensées représentent le langage du cerveau, les sentiments représentent le langage du corps. Et votre façon de penser et de ressentir crée un état d'être. Un état d'être existe lorsque votre esprit et votre corps travaillent conjointement. En conséquence, votre état d'être actuel est votre véritable connexion corps-esprit.

Chaque fois que vous nourrissez une pensée, votre cerveau, tout en créant des neurotransmetteurs, fabrique également une autre substance biochimique – une petite protéine, appelée *neuropeptide,* qui envoie un message à votre corps. Votre corps réagit alors en éprouvant un sentiment. Le cerveau reçoit aussitôt l'information que le corps ressent un sentiment ; il génère alors une autre pensée, étroitement

corrélée à ce sentiment, qui produira des messages chimiques similaires grâce auxquels vous pourrez penser exactement en fonction de ce que vous ressentez.

Ainsi, la pensée crée le sentiment et le sentiment crée ensuite une pensée correspondant à ce sentiment. Il s'agit donc d'une boucle (une boucle, qui pour la plupart des gens, peut durer des années). Et comme le cerveau agit sur les sentiments du corps en générant les pensées qui activeront les mêmes émotions, il apparaît clairement que les pensées redondantes connectent et intègrent votre cerveau dans un schéma neurologique fixe et rigide. Mais que se passe-t-il dans le corps ? Étant donné que les sentiments constituent le *modus operandi* du corps, les émotions que vous ressentez en permanence, et qui sont fondées sur vos pensées automatiques, conditionneront le corps à mémoriser ces émotions, qui émanent de la programmation du cerveau et de l'esprit inconscient. Cela signifie que l'esprit conscient n'est pas réellement responsable. En fait, très concrètement, le corps a été subconsciemment programmé et conditionné à devenir son propre esprit.

Finalement, lorsque cette boucle de pensées et d'émotions, puis d'émotions et de pensées, opère depuis longtemps, nos corps mémorisent les émotions que nos cerveaux leur ont signalées. Ce cycle devient alors si établi et si profondément ancré qu'il génère un état d'être familier – un état fondé sur de vieilles informations recyclées en permanence. Ces émotions, qui ne sont rien de plus que les enregistrements chimiques des expériences passées, conditionnent nos pensées et se répètent sans cesse. Aussi longtemps que cela perdure, nous vivons dans le passé. Dès lors, il ne faut pas s'étonner qu'il soit aussi difficile d'infléchir notre avenir i

Si les neurones sont activés de manière identique, ils entraînent la libération des mêmes neuropeptides et neurotransmetteurs chimiques dans le corps et le cerveau ; ensuite, ces mêmes substances biochimiques commencent à

former le corps à mémoriser ces émotions, et ce, en le modifiant physiquement une fois de plus. Les cellules et les tissus reçoivent ces signaux chimiques très spécifiques dans des sites récepteurs particuliers. Les sites récepteurs ressemblent en fait à des stations d'accueil pour les messagers chimiques. Les messagers y trouvent donc parfaitement leur place, comme dans un casse-tête d'enfant où certaines formes, comme un cercle, un triangle ou un carré, s'encastrent dans des ouvertures spécifiques.

Représentez-vous ces messagers chimiques, qui sont en réalité des molécules d'émotion, comme des porteurs de codes-barres qui permettent aux récepteurs cellulaires de lire l'énergie électromagnétique des messagers. Lorsqu'une correspondance parfaite est établie, le site récepteur se prépare : le messager s'arrime au site, la cellule reçoit le message chimique, puis elle crée ou modifie la composition d'une protéine. Cette nouvelle protéine active l'ADN de la cellule à l'intérieur du noyau. L'ADN s'ouvre et se déploie ; le gène est alors lu pour détecter ce signal correspondant, provenant de l'extérieur de la cellule, et la cellule fabrique une nouvelle protéine à partir de son ADN (par exemple, une hormone particulière) puis la libère dans le corps.

Dans ce cas, le corps est en quelque sorte formé par l'esprit. Si ce processus dure des années parce que les mêmes signaux émanant de l'extérieur de la cellule proviennent du même niveau de conscience à l'intérieur du cerveau (si la personne pense, agit et ressent chaque jour de façon identique), il est logique de supposer que les mêmes gènes seront activés de la même manière puisque le corps reçoit les mêmes données de son environnement. Il n'y a donc plus de pensées nouvelles qui surgissent, de nouveaux choix qui sont faits, de nouveaux comportements qui se manifestent, de nouvelles expériences qui s'amorcent et de nouveaux sentiments qui naissent. Lorsque les mêmes gènes sont activés de façon répétitive par la même information en provenance du cerveau, ils sont constamment sélectionnés

et, comme les vitesses d'une voiture, ils finissent par s'user. Le corps fabrique des protéines ayant des structures plus faibles et disposant de moins de fonctions. Nous tombons malades et nous vieillissons.

Avec le temps, un ou deux scénarios peuvent se produire. L'intelligence de la membrane cellulaire, qui reçoit systématiquement la même information, peut s'adapter aux besoins et aux demandes du corps en modifiant ses sites récepteurs de manière qu'ils puissent accueillir davantage de substances biochimiques. Fondamentalement, cette intelligence crée plus de stations d'accueil afin de satisfaire la demande – comme les supermarchés qui ouvrent des caisses supplémentaires lorsque les files d'attente sont trop importantes. Si les affaires se portent bien (c'est-à-dire si les mêmes substances biochimiques reviennent sans cesse), vous devrez alors engager plus d'employés et ouvrir des passages additionnels. Dans ce cas, le corps équivaut à l'esprit ou devient l'esprit.

Dans l'autre scénario, la cellule est trop occupée par le bombardement continuel de sentiments et d'émotions pour permettre l'ancrage et l'accueil de tous les messagers chimiques. Étant donné que les mêmes substances biochimiques sont plus ou moins regroupées en permanence à l'extérieur des portes de la station d'accueil de la cellule, celle-ci s'habitue progressivement à leur présence. En conséquence, elle n'ouvrira ses portes que lorsque le cerveau produira des émotions plus élevées. Lorsque vous augmentez l'intensité de l'émotion, la cellule, qui est alors suffisamment stimulée pour ouvrir les portes de la station d'accueil, est activée. (J'aborderai l'importance de l'émotion ultérieurement – elle constitue une variable essentielle de l'équation placebo.)

Dans le premier scénario, où la cellule crée de nouveaux sites récepteurs, le corps est avide de ces substances biochimiques spécifiques que le cerveau ne fabrique pas en quantité suffisante et, par conséquent, nos sentiments dé-

termineront nos pensées – nos corps contrôleront nos esprits. C'est ce que signifie l'expression *«le corps mémorise l'émotion».* Il a été biologiquement conditionné et modifié pour devenir un véritable reflet de l'esprit.

Dans le deuxième scénario, lorsque la cellule est débordée par un bombardement incessant et lorsque les récepteurs ont été désensibilisés, le corps, semblable en cela à un toxicomane, exigera sa dose, soit des sensations fortes sur le plan chimique, pour activer la cellule. En d'autres termes, pour que votre corps soit stimulé, vous devrez être plus en colère, plus inquiet, plus coupable, ou plus confus que la fois dernière. De la sorte, vous pourriez éprouver soudain le besoin de vous mettre à crier après votre chien sans aucune raison particulière, seulement pour apporter au corps sa drogue de prédilection. Vous pourriez aussi dire tout le mal que vous pensez de votre belle-mère afin d'apporter à votre corps des substances biochimiques supplémentaires et suffisamment fortes pour activer la cellule. Vous pourriez également être obsédé par des visions horribles, de façon que le corps puisse obtenir une poussée d'hormones surrénales. Lorsque le corps ne parvient pas à satisfaire ses besoins chimiques émotionnels, il ordonne au cerveau de fabriquer davantage de substances biochimiques – le corps contrôle l'esprit. À mon avis, cela équivaut à une dépendance. Désormais, quand j'emploierai le terme *dépendance émotionnelle,* vous saurez ce que cela signifie.

Lorsque les sentiments deviennent le moyen de penser – nous ne pouvons pas penser au-delà de ce que nous ressentons –, nous sommes alors intégrés *dans le programme.* En effet, nous pensons en fonction de ce que nous ressentons et nous ressentons en fonction de ce que nous pensons. Ce que nous expérimentons s'apparente donc à un mélange de pensées et de sentiments. Comme nous sommes pris dans cette boucle, nos corps et nos esprits inconscients croient réellement revivre la même expérience passée, et ce, jour et nuit, tous les jours de la semaine, 365 jours par année. Nos

esprits et nos corps, qui ne font qu'un, sont en phase avec un destin prédéterminé par notre programmation inconsciente. Changer exige de dépasser le corps et tous ses souvenirs émotionnels, toutes ses dépendances et ses accoutumances inconscientes – c'est-à-dire ne plus être défini par le corps en tant qu'esprit.

La répétition du cycle des pensées et des sentiments, puis des sentiments et des pensées, est le processus de conditionnement du corps que l'esprit conscient suscite. Dès que le corps devient l'esprit, cela se traduit par une «habitude» – une habitude s'installe quand votre corps est l'esprit. Lorsque vous atteignez l'âge de 35 ans, 95 % de votre personnalité est constituée d'un ensemble de comportements mémorisés, d'aptitudes, de réactions émotionnelles, de croyances, de perceptions et d'attitudes qui fonctionnent comme un programme informatique automatique et subconscient.

En conséquence, 95% de qui vous êtes correspond à un état d'être subconscient ou même inconscient. Cela signifie que les 5 % restants de votre esprit conscient doivent agir contre les 95 % que vous avez subconsciemment mémorisés. Vous pouvez penser positivement autant que vous voulez, mais les 5% de votre esprit conscient auront l'impression de nager à contre-courant des 95 % de votre esprit – votre chimie corporelle inconsciente qui a mémorisé tous les éléments de négativité que vous abritez depuis les 35 dernières années, et cela signifie que l'esprit et le corps sont en rivalité. Il n'est pas étonnant que vous n'alliez pas très loin lorsque vous essayez de lutter contre ce courant !

C'est la raison pour laquelle j'ai intitulé mon dernier livre *Rompre avec soi-même : pour se créer à nouveau* car il s'agit là de l'habitude la plus profondément ancrée que nous devons briser – c'est-à-dire penser, ressentir et nous comporter de manière identique, ce qui renforce les programmes inconscients qui reflètent nos personnalités et nos réalités personnelles. Nous ne pouvons pas créer un nouvel avenir en nous accrochant aux émotions du passé. C'est tout sim-

plement impossible.

Que vous faut-il pour être votre propre placebo ?

L'exemple présenté ci-dessous intègre et illustre parfaitement cette approche. Pour ce faire, j'ai choisi intentionnellement un événement négatif car ce type d'événements a tendance à nous limiter, alors que des événements réjouissants, réussis et stimulants nous aident habituellement à inventer un meilleur avenir. (Bientôt, ce processus vous semblera plus clair.)

Supposons que vous ayez vécu une expérience passée traumatisante lorsqu'on vous a demandé de prendre la parole en public, ce qui vous a effrayé émotionnellement. (Sentez-vous libre de remplacer cet exemple par toute expérience émotionnellement effrayante que vous auriez pu vivre dans le passé.) En raison de cette expérience malheureuse, vous avez maintenant peur de devoir vous lever pour vous exprimer devant un groupe de personnes. Cela vous rend inquiet, anxieux et vous fait perdre toute confiance en vous. La simple idée de pénétrer dans une salle de conférence réunissant une vingtaine de personnes déclenche une multitude de réactions : votre gorge se noue, vos mains sont froides et moites, votre visage et votre cou rougissent, votre estomac part en vrille et votre cerveau se fige.

Toutes ces réactions relèvent de la compétence exclusive de votre système nerveux autonome, qui fonctionne subconsciemment au-dessous de votre contrôle conscient. En réalité, le mot autonome signifie automatique – il s'agit de la partie du système nerveux qui régule la digestion, les hormones, la circulation, la température corporelle et bien d'autres fonctions sans que vous ayez le moindre contrôle conscient sur elles. En effet, vous ne pouvez pas décider de modifier votre fréquence cardiaque, d'altérer votre débit sanguin pour réchauffer vos extrémités ou refroidir votre cou et votre visage, de transformer les sécrétions métaboliques

de vos enzymes digestives ou d'interdire à des millions de cellules nerveuses de décharger sur commande. Vous aurez beau essayer de modifier consciemment l'une ou l'autre de ces fonctions, vous vous rendrez vite compte que vous n'y parviendrez pas.

Par conséquent, lorsque votre corps opère ces changements physiologiques autonomes, c'est parce que vous avez associé la *pensée future* de vous retrouver impuissant devant un auditoire au *souvenir émotionnel possède* votre piètre expérience de prise de parole en public. Et quand cette idée, possibilité ou pensée future est constamment associée aux sentiments passés d'anxiété, d'échec ou de gêne, en temps voulu l'esprit conditionnera le corps à répondre automatiquement à ces sentiments. C'est ainsi que nous évoluons en permanence dans des états d'être familiers – car nos pensées et nos sentiments ne font qu'un avec le passé.

Examinons maintenant de façon plus approfondie comment cela fonctionne à l'intérieur de votre cerveau. L'événement particulier qui a été gravé et calqué neurologiquement comme un souvenir passé (souvenez-vous que l'expérience enrichit les circuits neurologiques cérébraux) s'intègre physiquement à votre cerveau, telle une empreinte. En conséquence, vous pouvez retracer les étapes parcourues et vous remémorer en pensée votre expérience négative de prise de parole en public. Pour vous remémorer un événement sur demande, l'expérience doit posséder une charge émotionnelle suffisamment significative. De la sorte, vous pouvez aussi évoquer émotionnellement tous les sentiments associés à votre tentative malheureuse de vous exprimer avec succès en public, car vous avez sans doute été chimiquement modifié par cette expérience.

Je tiens également à souligner que les sentiments et les émotions résultent des expériences passées. Quand vous êtes pris dans l'engrenage d'une expérience, vos sens capturent l'événement et transmettent ensuite à votre cerveau toutes les informations vitales recueillies, et ce, par cinq

voies sensorielles différentes. Lorsque ces nouvelles données atteignent le cerveau, des groupes de cellules nerveuses apparaissent et s'organisent en de nouveaux réseaux qui reflètent en tous points cet événement extérieur récemment survenu. Dès que ces circuits se figent, le cerveau fabrique une substance biochimique qui active le corps et altère sa physiologie. Cette substance biochimique est en réalité un sentiment ou une émotion. Ainsi, nous sommes à même de nous souvenir des événements passés parce que nous pouvons nous remémorer ce que nous avons ressenti lorsque nous les vivions.

Dans ce cas précis, si votre présentation ou votre discours s'est mal déroulé, toutes les informations qui ont été recueillies dans votre environnement extérieur par vos cinq sens ont transformé la manière dont vous vous sentiez dans votre environnement intérieur. Toutes les informations que vos sens ont traitées – la vision des visages blafards de l'auditoire, l'immensité de la salle de conférence, l'éclairage brillant au-dessus de votre tête, l'écho du microphone, le silence assourdissant qui a suivi votre première plaisanterie, l'augmentation subite de la température ambiante lorsque vous avez commencé à parler, l'odeur de votre vieil après-rasage qui s'évaporait sous l'effet de votre propre transpiration – ont changé durablement votre état d'être intérieur. Et au moment où vous avez établi une corrélation étroite entre cet événement unique survenu dans le monde extérieur des sens (la cause) et les changements en cours dans votre monde intérieur des pensées et des sentiments (l'effet), vous avez créé un souvenir. Vous avez associé la cause et l'effet – c'est alors que votre propre processus de conditionnement s'est mis en branle.

Ce jour-là, après avoir subi cette torture auto-infligée, qui s'est fort heureusement conclue sans que des légumes ou des fruits pourris soient projetés dans votre direction, vous êtes rentré à la maison. Sur le chemin du retour, vous vous êtes remémoré sans cesse cet événement. Et, à des degrés

divers, chaque fois que vous vous remémoriez cette expérience (c'est-à-dire chaque fois que vous reproduisiez le même niveau de conscience), vous induisiez les mêmes changements chimiques dans votre cerveau et dans votre corps. En un sens, en réaffirmant le passé de façon répétitive, vous poursuiviez et solidifiez le processus de conditionnement.

Sachant que votre corps agit comme votre esprit inconscient, il ne peut faire la différence entre un événement ayant suscité un état émotionnel particulier et les émotions que vous créez par la pensée seule quand vous vous remémorez cet événement. En fait, alors que vous étiez seul et confortablement installé dans votre automobile, votre corps croyait revivre perpétuellement la même expérience et réagissait physiologiquement comme si vous la reviviez en cet instant même. En activant et intégrant les circuits cérébraux découlant des pensées associées à cette expérience, vous maintenez physiquement les connexions synaptiques et créez des connexions encore plus durables à l'intérieur de ces réseaux – vous créez de la mémoire à long terme.

Une fois arrivé chez vous, vous avez raconté à votre conjoint, à vos amis et peut-être même à votre mère les événements de la journée. En décrivant le traumatisme subi avec précision et moult détails douloureux, vous vous êtes vous-même plongé dans un bouillon émotionnel. Et en revivant les émotions liées à cet incident pénible, vous avez aussi conditionné votre corps à cet événement passé. Vous avez donc physiologiquement formé votre corps à devenir votre histoire personnelle – subconsciemment, inconsciemment et automatiquement.

Dans les jours qui ont suivi, vous vous êtes senti d'humeur maussade. Les gens ne pouvaient pas s'empêcher de le remarquer et chaque fois que l'on vous demandait ce qui n'allait pas, vous ne pouviez résister. Sans la moindre hésitation, vous saisissiez alors cette invitation à vous livrer, devenant ainsi encore plus tributaire de la poussée de

substances biochimiques liée à votre passé. L'état d'esprit découlant de cette expérience se traduisait par une longue réaction émotionnelle qui durait des jours. À force d'éprouver chaque fois les mêmes sentiments en vous souvenant de cette triste expérience, les jours sont devenus des semaines, puis les semaines, des mois. Au fil du temps, cela s'est transformé en une réaction émotionnelle prolongée, qui maintenant ne fait pas seulement partie de votre tempérament, de votre caractère et de votre nature, mais aussi de votre personnalité. Bref, c'est qui vous êtes.

Si quelqu'un vous demandait de prendre de nouveau la parole devant un groupe, vous vous sentiriez automatiquement abattu et diminué, et vous deviendriez vite anxieux. Dans ce cas, votre environnement extérieur contrôle votre environnement intérieur et vous êtes incapable de dépasser cette situation. Étant donné que vous nourrissez la pensée que votre avenir (une invitation à vous exprimer en public) ressemblera au sentiment que vous inspire votre passé (un tourment insupportable), comme par magie votre corps, en tant qu'esprit, réagira automatiquement et subconsciemment. Même en faisant tout ce qui est possible, il semble bien que votre esprit conscient n'ait aucun contrôle sur ce processus. En quelques secondes, un ensemble de réponses conditionnées, émanant de votre cerveau et de votre pharmacie corporelle, se manifeste – sudation abondante, bouche sèche, genoux fragiles, nausée, étourdissements, respiration saccadée et fatigue incontrôlable –, et ce, à partir d'une simple pensée qui modifie votre physiologie. À mon avis, cela ressemble en tous points à l'effet placebo.

Si vous le pouviez, vous refuseriez d'emblée de vous exprimer en public, en opposant à cette proposition des arguments tels que : «Je ne suis pas un conférencier professionnel», «Je ne suis pas à l'aise face à un auditoire», «Je ne suis pas doué pour faire des présentations» ou «J'ai trop peur de m'exprimer devant de tels auditoires». Chaque fois que vous dites : «Je... (insérez ici vos propres mots) », vous dé-

clarez en fait que votre avenir est soumis à votre esprit et à votre corps ou que vos pensées et vos sentiments ne font qu'un avec votre destin. Vous renforcez ainsi un état d'être mémorisé.

Et si d'aventure on vous demandait pourquoi vous réagissez ainsi, je suis certain que vous raconteriez une histoire liée à vos émotions et à vos souvenirs passés – réaffirmant de la sorte votre légitimité à réagir ainsi. Il est même possible que vous embellissiez quelque peu le tableau. D'un point de vue biologique, ce que vous proclamez en réalité, c'est que vous avez été physiquement, chimiquement et émotionnellement altéré par cet événement survenu quelques années auparavant et que vous n'avez pas beaucoup changé depuis. En quelque sorte, vous avez choisi d'être défini par votre propre limitation.

Dans cet exemple, on pourrait avancer que vous avez été réduit en esclavage par votre corps (qui est maintenant devenu l'esprit), que vous avez été piégé par les conditions de votre propre environnement (car ce que nous expérimentons des gens et des choses, en un lieu et un temps donnés, influence notre manière d'agir, de penser et de ressentir) et que vous êtes perdu dans le temps (en vivant dans le passé et en anticipant le même avenir, votre esprit et votre corps ne sont jamais vraiment intégrés dans le moment présent). Pour cette raison, si vous voulez réellement modifier votre état d'être, vous devez dépasser ces trois éléments : votre corps, votre environnement, et le temps.

En repensant au début de ce chapitre, où vous avez appris que le placebo est constitué de trois éléments – le conditionnement, l'attente et la signification –, vous pouvez maintenant avoir conscience d'être votre propre placebo. Pourquoi ? Parce que ces trois éléments entrent en jeu dans l'exemple précédent.

Premièrement, semblable en cela à un dresseur d'animaux talentueux, vous avez conditionné votre corps à un état d'être subconscient où l'esprit et le corps ne font

qu'un – vos pensées et vos sentiments ont fusionné – et où votre corps a été programmé à devenir automatiquement, biologiquement et physiologiquement votre esprit, et ce, par le seul pouvoir de la pensée. De la sorte, chaque fois qu'un stimulus émanant de votre environnement externe se présente à vous – tel que la possibilité d'enseigner –, vous conditionnez votre corps, exactement comme Pavlov conditionnait ses chiens, à réagir subconsciemment et automatiquement en fonction de l'état d'esprit découlant de vos expériences passées.

Comme la plupart des études placebos l'ont démontré, à savoir qu'une simple pensée peut activer le système nerveux autonome du corps et produire des changements physiologiques significatifs, vous régulez votre monde intérieur en associant simplement une pensée à une émotion. Tous vos systèmes autonomes subconscients sont alors renforcés neurochimiquement par les sentiments familiers et les sensations corporelles associés à votre peur – votre biologie en est d'ailleurs un parfait reflet.

De plus, si votre attente est que votre avenir ressemblera en tous points à votre passé, alors vous ne pensez pas seulement en fonction du passé, car vous faites aussi le choix d'un avenir connu, qui est basé seulement sur votre passé et qui embrasse émotionnellement cet événement jusqu'à ce que votre corps (en tant qu'esprit inconscient) ait l'illusion d'évoluer dans cet avenir alors qu'il vit encore dans le moment présent. Toute votre attention se porte sur une réalité connue et prévisible, ce qui vous pousse à limiter vos comportements, vos expériences, vos émotions et vos choix potentiels. En fait, vous vous projetez inconsciemment dans l'avenir en vous accrochant physiologiquement au passé.

Enfin, si vous attribuez une signification ou une intention consciente à une action, le résultat est amplifié. Ce que vous vous dites quotidiennement (dans ce cas précis, que vous n'êtes pas un bon orateur et que prendre la parole en public crée chez vous une réaction de panique) est ce qui a une

réelle signification à vos yeux. Vous êtes en fait devenu vulnérable à vos propres autosuggestions. Si vos connaissances actuelles sont fondées sur les conclusions que vous tirez de vos expériences passées et si vous refusez de vous ouvrir à des connaissances nouvelles, vous recréerez en permanence des dénouements reflétant votre état d'esprit. Par contre, si vous modifiez votre intention et la signification que vous accordez aux événements passés, comme l'ont fait les préposées à l'entretien ménager étudiées dans le chapitre précédent, vous parviendrez à changer le cours des événements.

En conclusion, que vous vous efforciez d'effectuer des changements positifs pour créer un nouvel état d'être ou que vous fonctionniez en mode pilotage automatique en restant accroché à votre ancienne personnalité, en vérité vous êtes et avez toujours été votre propre placebo.

Chapitre quatre

L'effet placebo sur le corps

En 1981, par une froide journée de septembre, un groupe de huit hommes, des septuagénaires et des octogénaires, montèrent à bord de plusieurs fourgonnettes qui se dirigèrent ensuite vers un monastère situé à Peterborough dans l'État du New Hampshire, à deux heures de route au nord de Boston. Ces hommes s'apprêtaient à participer à une retraite fermée de cinq jours lors de laquelle on leur demanderait de faire semblant d'être jeunes à nouveau – ou du moins de faire semblant d'être 22 ans plus jeunes qu'ils ne l'étaient en réalité. Cette retraite était organisée par une équipe de chercheurs, dirigée par Ellen Langer, Ph. D., une psychologue de l'Université Harvard qui, la semaine suivante, devait accompagner un autre groupe de huit hommes âgés au monastère de Peterborough. Les hommes de ce deuxième groupe, qui était en fait le groupe témoin, avaient pour instructions de se rappeler activement qu'ils étaient 22 ans plus jeunes, sans pour autant faire semblant de ne pas avoir leur âge réel.

Lorsque le premier groupe arriva au monastère, les hommes qui le composaient furent aussitôt immergés dans un environnement pullulant d'indices et de repères destinés à recréer l'ambiance d'une époque antérieure. En effet, ils pouvaient parcourir d'anciens numéros de *Life* et du *Saturday Evening Post,* regarder des films ou des émissions de télévision populaires en 1959, et écouter des disques de Perry Como et de Nat King Cole à la radio. Ils pouvaient aussi

discuter d'événements prétendument «actuels», tels que la prise de pouvoir de Fidel Castro à Cuba, la visite du premier secrétaire du Parti communiste de l'Union soviétique Nikita Khrouchtchev aux États-Unis, ou même les exploits de l'étoile du basketball, Mickey Mande, et du champion du monde des poids lourds, le boxeur Floyd Patterson. Tous ces éléments étaient brillamment conçus pour aider les hommes du groupe étudié à s'imaginer qu'ils étaient de nouveau et réellement 22 ans plus jeunes.

Au terme de chaque retraite de cinq jours, les chercheurs effectuèrent plusieurs mesures qu'ils comparèrent ensuite à celles qu'ils avaient prises avant le début de l'étude. Les corps des hommes des deux groupes étaient physiologiquement plus jeunes, structurellement et fonctionnellement, bien que ceux du premier groupe étudié (qui faisaient semblant d'être plus jeunes) aient connu une amélioration nettement plus sensible que ceux du groupe témoin, qui s'étaient simplement remémoré cet état[59].

Les chercheurs découvrirent des améliorations sensibles en taille, en poids et en démarche. Les hommes gagnèrent en taille au fur et à mesure que leur posture se redressait, leurs articulations devinrent plus flexibles et leurs doigts s'allongèrent, tandis que l'arthrite dont ils souffraient diminuait. Leur acuité visuelle et auditive s'améliora ainsi que leur force de préhension. Leur mémoire devint plus aiguisée et ils obtinrent de meilleurs résultats aux tests cognitifs (le premier groupe améliora ses résultats de 63 % alors que le groupe témoin connut une amélioration de 44%). Bref, en l'espace de cinq jours, ces hommes devinrent littéralement plus jeunes, et ce, sous le regard ébahi des chercheurs.

Voici ce que Langer déclara : «À la fin de cette étude, je

[59] LANGER, Ellen J. *Mindfulness,* Reading, MA, Addison-Wesley, 1989; LANGER, Ellen J. *Counter Clockwise: Mindful Health and the Power of Possibility,* New York, Ballantine Books, 2009.

pouvais jouer au rugby – certes du rugby sans plaquage, mais du rugby tout de même – avec ces hommes, et pour ce faire certains s'étaient même débarrassés de leur canne[60]. »

Comment cela a-t-il pu se produire ? De toute évidence, ces hommes ont pu réactiver des circuits cérébraux qui leur ont rappelé la condition physique qui était la leur vingt-deux ans auparavant ; ainsi stimulée, leur chimie corporelle a réagi, comme par magie en quelque sorte. Ils ne se sentaient pas simplement plus jeunes, ils devenaient physiquement plus jeunes, comme l'ont attesté les mesures successives prises avant et après l'expérience. Le changement qui était à l'œuvre ne s'opérait pas seulement dans leur esprit, mais bel et bien dans leur corps.

Mais que s'est-il produit dans leur corps pour entraîner des transformations physiques aussi frappantes ? À quel facteur pouvait-on attribuer toutes ces transformations mesurables dans les fonctions et la structure physiques ? La réponse réside dans leurs gènes – qui ne sont pas aussi immuables que vous pourriez l'imaginer. Examinons maintenant plus en détail ce que sont les gènes et comment ils opèrent.

Démystifier l'ADN

Imaginez une double hélice en spirale ou une fermeture à glissière torsadée, et vous obtiendrez une représentation assez juste de ce à quoi l'*acide désoxyribonucléique* (communément appelé ADN) ressemble. Cette molécule, présente dans le noyau de toutes les cellules vivantes, renferme l'ensemble des informations, ou des instructions, nécessaires au développement et au fonctionnement d'un orga-

[60] FEINBERG, C. "The Mindfulness Chronicles: On the 'Psychology of Possibility,'" *Harvard Magazine* (septembre-octobre 2010), http:// harvardmagazine.com/ 2010/ 09/ the-mindfulness-chronicles.

nisme. C'est aussi le support de l'hérédité ; il porte donc l'information génétique qui constitue ce que nous sommes (comme nous le verrons bientôt, ces instructions ne constituent pas un schéma directeur invariable auquel nos cellules devraient se conformer durant toute notre vie). Chaque moitié de cette double hélice d'ADN contient des acides nucléiques correspondants qui, ensemble, forment des paires de base (il y a environ trois milliards de paires de base par cellule). Les gènes, qui sont des unités d'information génétique, peuvent être définis comme des enchaînements ou comme de longues séquences d'acide désoxyribonucléique.

Les gènes sont des structures microscopiques tout à fait uniques. Par exemple, si vous sortiez l'ADN du noyau d'une seule cellule de votre corps et si vous l'étiriez d'un bout à l'autre, il mesurerait presque deux mètres de longueur ; de même, si vous sortiez l'ADN contenu dans tout votre corps et si vous l'étiriez d'un bout à l'autre, il atteindrait une longueur équivalant à 300 fois la distance de la Terre au Soleil[61]. Par contre, si vous preniez l'ADN des sept milliards d'êtres humains peuplant la planète et si vous l'écrasiez et le réduisiez au maximum, il pourrait tenir dans un espace aussi réduit qu'un grain de riz.

Notre ADN utilise les instructions inscrites dans ses séquences individuelles pour produire des protéines. Le terme protéine vient du grec ancien *prôtos,* qui signifie «premier, essentiel». Les protéines sont des macromolécules biologiques, composées d'une ou de plusieurs chaînes d'acides aminés, que nos corps utilisent pour former des structures tridimensionnelles cohérentes (notre anatomie physique), mais aussi pour organiser les fonctions complexes et les interactions sophistiquées qui composent notre physiologie. En fait, nos corps sont des machines destinées à produire des protéines. Les cellules musculaires produisent de

[61] MEDINA, John. *The Genetic Infemo: Inside the Seven Deadly Sins,* Cambridge, U.K., Presses universitaires de Cambridge, 2000, p. 4.

l'actine et de la myosine ; les cellules de la peau produisent du collagène et de l'élastine ; les cellules immunitaires produisent des anticorps ; les cellules thyroïdiennes produisent de la thyroxine ; certaines cellules oculaires produisent de la kératine ; les cellules de la moelle osseuse produisent de l'hémoglobine ; et les cellules pancréatiques produisent des enzymes, telles que la protéase, la lipase et l'amylase.

Tous les éléments produits par ces cellules sont des protéines, lesquelles ont pour fonction première de contrôler notre système immunitaire, de nous aider à digérer notre nourriture, de guérir nos blessures, de catalyser nos réactions chimiques, de soutenir l'intégrité structurelle de notre corps, de fournir des molécules afin de faciliter la communication entre les cellules, et bien plus encore. En résumé, les protéines sont l'expression de la vie (et de la santé de notre corps). Étudiez la figure 4-1 pour avoir une meilleure compréhension du fonctionnement des gènes.

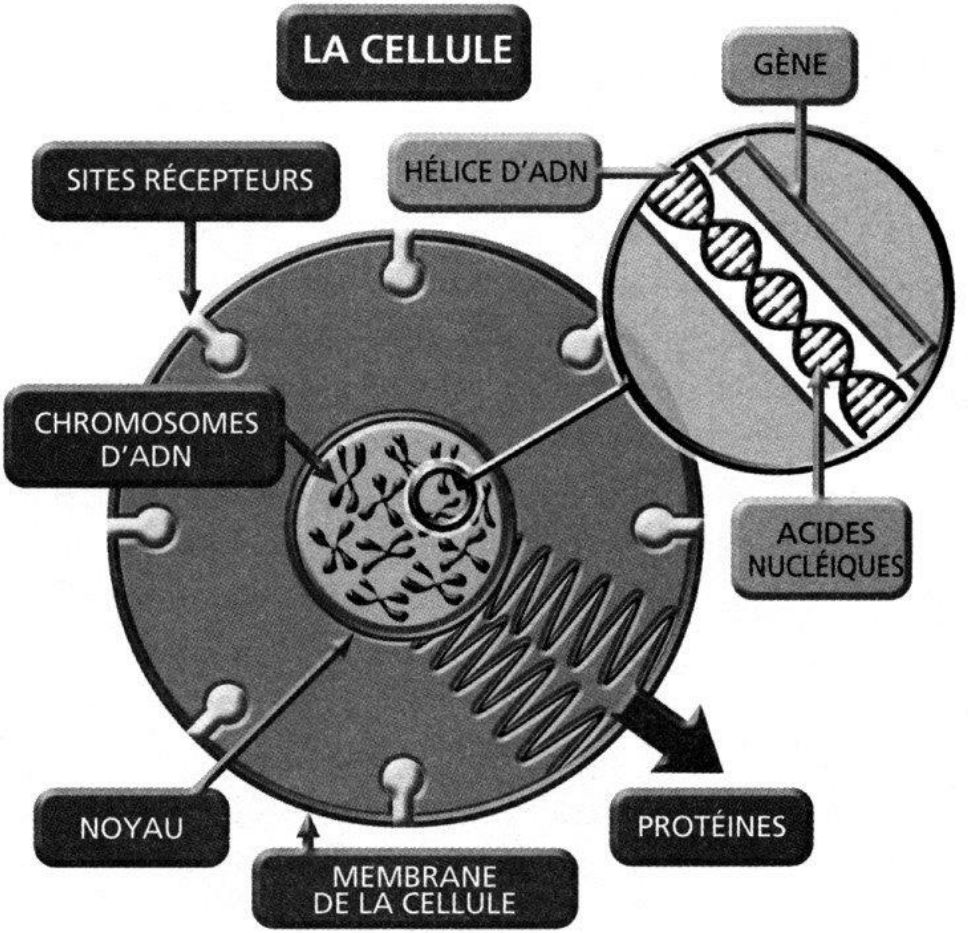


FIGURE 4-1

Ceci est une représentation très simple d'une cellule et d'une molécule d'acide désoxyribonucléique (ADN) présente dans le noyau de la cellule. Composée de deux brins complémentaires, la structure génétique ressemble à une échelle en spirale ou à une fermeture à glissière torsadée, communément appelée hélice d'ADN. Les barreaux de cette échelle sont constitués d'acides nucléiques jumelés qui agissent comme des codes autorisant la production des protéines. Les gènes sont des segments de molécules d'ADN. Un gène s'exprime lorsqu'il produit une protéine. Les cellules corporelles produisent une multitude de protéines afin de soutenir l'intégrité structurelle et fonctionnelle de nos organismes.

En 1962, l'attribution du prix Nobel de physiologie et médecine à James Watson, Ph. D., Maurice Wilkins, Ph. D., et Francis Crick, Ph. D., pour leur découverte de la structure de la molécule en double hélice de l'ADN, a honoré une découverte majeure dans la compréhension des secrets du vivant. Cependant, ce que Watson a décrit, dans une édition du magazine *Nature*[62], parue en 1970, comme le «dogme central», à savoir que l'ADN (les gènes) d'un individu constituerait le support stable et transmissible de l'information génétique qui définirait toutes les fonctions biologiques de son organisme, a exercé une influence durable sur la biologie moléculaire. À tel point que, même lorsque des preuves prouvant le contraire se manifestaient ici et là, les chercheurs avaient tendance à les balayer du revers de la main en les présentant comme de simples anomalies à l'intérieur d'un système complexe[63].

Quarante ans plus tard, le concept de déterminisme génétique règne encore en maître dans l'esprit du grand public. En effet, la plupart des gens croient en l'idée fausse selon laquelle leur destinée génétique serait prédéterminée. Par conséquent, nous considérons que si nous avons hérité des gènes de certains cancers, de certaines maladies cardiaques, du diabète ou d'autres affections, nous n'avons pas plus de contrôle sur ces maladies éventuelles que sur la couleur de nos yeux ou la forme de notre nez (nonobstant les lentilles de contact et la chirurgie esthétique).

Les médias d'information renforcent cette idée faussement véhiculée en suggérant de façon répétitive que des gènes spécifiques entraînent telle ou telle maladie. Ce fai-

[62] CRICK, Francis. "Central Dogma of Molecular Biology," *Nature,* vol. 227, no 5258, 1970, p. 561-563.

[63] HO, Mae-Wan. "Death of the Central Dogma," Institute of Science in Society press release (9 mars 2004), www.i-sis.org.uk/ DCD.php.

sant, ils nous ont conditionnés à croire que nous sommes victimes de notre biologie et que nos gènes ont le pouvoir de décision ultime sur notre santé, notre bien-être et notre personnalité – et même que nos gènes dictent notre façon de gérer nos affaires humaines, déterminent nos relations interpersonnelles et conditionnent notre avenir. Mais si nous sommes nés tels que nous sommes, c'est-à-dire soumis au carcan de notre legs génétique, pouvons-nous réellement être ce que nous sommes et pouvons-nous réellement agir en fonction de ce que nous souhaitons accomplir ? Ce concept implique également que le déterminisme génétique est profondément inscrit dans notre culture et qu'il existe des gènes spécifiques pouvant entraîner la schizophrénie, l'homosexualité, le leadership, et ainsi de suite.

En réalité, ce sont pour l'essentiel de vieilles croyances fondées sur des données erronées. Par exemple, il n'existe pas de gène spécifique associé à la dyslexie, au trouble déficitaire de l'attention (TDA) ou à l'alcoolisme, ce qui suggère que toutes les affections ou variations physiques ne sont pas associées à un gène particulier ni tributaires de celui-ci. Par ailleurs, moins de 5 % des êtres humains vivant sur cette planète sont nés en souffrant d'une maladie génétique, comme le diabète de type 1, le syndrome de Down ou l'anémie à hématies falciformes. Parmi les 95% restants, ceux qui développent une telle condition l'acquièrent par leur mode de vie et leurs comportements[64]. L'inverse est également vrai : ceux qui naissent porteurs de gènes associés à

[64] SEGERSTROM, Suzanne C. et Gregory E. MILLER. "Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-analytic Study of 30 Years of Inquiry," *Psychological Bulletin,* vol. 130, no 4, 2004, p. 601-630; KOPP, Maria S. et Jânos RÉTHELYI. "Where Psychology Meets Physiology: Chronic Stress and Prématuré Mortality—The Central-Eastern European Health Paradox," *Brain Research Bulletin,* vol. 62, no 5, 2004, p. 351-367 ; McEWEN, Bruce S. et Teresa SEEMAN. "Protective and Damaging Effects of Mediators of Stress. Elaborating and Testing the Concepts of Allostasis and Allostatic Load," *Armais of the New York Academy of Sciences,* vol. 896, 1999, p. 30-47.

une déficience spécifique (comme la maladie d'Alzheimer ou le cancer du sein) peuvent très bien ne pas la développer. En résumé, nos gènes ne peuvent être considérés comme des œufs destinés à éclore un jour ou l'autre car cela ne fonctionne pas ainsi. La question fondamentale consiste à déterminer si les gènes dont nous pourrions être porteurs se sont exprimés ou pas et si notre mode de vie ou nos comportements peuvent contribuer ou non à activer ces gènes spécifiques.

Notre façon de considérer les gènes a connu un changement radical lorsque les scientifiques sont finalement parvenus à dresser la séquence complète du génome humain. En 1990, au début du projet visant à établir le séquençage complet de l'ADN du génome humain, les chercheurs s'attendaient à découvrir 140000 gènes différents. Pour parvenir à ce chiffre, ils étaient partis du principe que les gènes fabriquent (et supervisent la production) des protéines. En effet, le corps humain fabrique 100000 protéines différentes auxquelles il faut ajouter 40 000 protéines de régulation nécessaires à la production d'autres protéines. En se fondant sur ce principe, les scientifiques, qui avaient pour mission de cartographier le génome humain, s'attendaient à trouver un gène correspondant à chaque protéine, mais en 2003, à la fin du projet, ils furent stupéfaits de constater que les êtres humains ne disposaient en fait que de 23 688 gènes.

Si l'on se base sur le dogme central de Watson, il apparaît clairement que nous ne disposons pas de suffisamment de gènes pour créer nos corps complexes et leur permettre de fonctionner, et bien évidemment pas assez de gènes pour garantir le fonctionnement de notre cerveau. En conséquence, si elle n'est pas contenue dans les gènes, qu'elle est l'origine de l'information requise pour créer un nombre aussi considérable de protéines et assurer ainsi notre survie ?

Le génie dans nos gènes

La réponse à cette question donna naissance à un nouveau concept : les gènes doivent travailler ensemble dans une coopération systémique, de façon que bon nombre d'entre eux soient exprimés (activés) ou supprimés (désactivés) en même temps à l'intérieur de la cellule ; c'est la combinaison des gènes, activés en permanence, qui produit toutes les protéines différentes dont dépend notre survie. Pour faciliter la compréhension de ce phénomène, imaginez une série de lumières clignotantes (comme celles qui servent à décorer nos sapins de Noël), où certaines clignoteraient à l'unisson tandis que d'autres s'éteindraient. Vous pourriez aussi imaginer la silhouette des immeubles d'une ville en pleine nuit – avec les lumières des appartements de chacun des gratte-ciel qui s'allument ou s'éteignent au fur et à mesure que la nuit progresse.

Naturellement, ce processus n'est pas l'effet du hasard. Le génome complet ou le brin d'ADN sait parfaitement comment réagit toute partie constitutive de l'ensemble, et ce, par une interconnexion intimement chorégraphiée. Chaque atome, molécule, cellule, tissu et système corporel fonctionne selon une cohérence énergétique égale à l'état d'être intentionnel ou non intentionnel (conscient ou inconscient) de la personnalité individuelle[65]. Ainsi, il est logique que les gènes puissent être activés (allumés) ou désactivés (éteints) par l'environnement extérieur à la cellule, ce qui signifie parfois l'environnement à l'intérieur du corps (soit les états d'être émotionnels, biologiques, neurologiques, mentaux, énergétiques et même spirituels) et parfois aussi l'environnement à l'extérieur du corps (traumatismes, température, altitude, toxines, bactéries, virus, nourriture, alcool, et ainsi de suite).

[65] OSCHMAN, James L. "Trauma Energetics," *Journal of Bodywork and Movement Thérapies,* vol. 10, no 1, 2006, p. 21-34.

En fait, les gènes peuvent être classifiés en fonction du type de stimulus qui les active ou les désactive. Par exemple, les gènes qui dépendent de l'expérience ou de l'activité sont activés lorsque nous expérimentons de nouvelles expériences, lorsque nous intégrons de nouvelles informations ou lorsque nous guérissons. Ces gènes génèrent de la synthèse protéinique et des messagers chimiques qui donnent aux cellules souches l'ordre de se transformer, peu importe le type de cellules qui est nécessaire au moment de la guérison (nous aborderons ultérieurement la fonction des cellules souches et le rôle qu'elles jouent dans le processus de guérison).

Les gènes qui dépendent de l'état comportemental sont activés durant des périodes de stress, d'excitation émotionnelle, ou à différents niveaux de conscience (incluant les rêves). Ils fournissent un lien entre nos pensées et notre corps. En fait, ils constituent la connexion corps-esprit. L'activation de ces gènes nous permet de comprendre comment nous pouvons influencer notre santé dans des états mentaux et corporels favorisant le bien-être, la résilience physique et la guérison.

Aujourd'hui, les scientifiques croient qu'il est même possible que notre expression génétique fluctue sans cesse. Par ailleurs, les recherches indiquent que nos pensées et nos sentiments, ainsi que nos activités – c'est-à-dire nos choix, nos comportements et nos expériences –, entraînent de profonds effets régénérateurs et réparateurs sur notre corps, comme l'étude portant sur les hommes du monastère l'a révélé. Vos gènes sont donc affectés par les interactions que vous entretenez avec votre famille, vos amis, vos collègues de travail, par vos pratiques spirituelles ainsi que par vos habitudes sexuelles, votre niveau d'exercice physique et même le type de détergents que vous employez. Les recherches les plus récentes montrent qu'environ 90% des gènes coopèrent

activement avec les signaux émanant de l'environnement[66]. De plus, si notre expérience permet d'activer un grand nombre de nos gènes, nous pouvons en déduire que notre nature est influencée par notre engagement personnel. Si tel est le cas, pourquoi ne pas utiliser le pouvoir de ces idées de manière à optimiser le plus possible notre état de santé tout en minimisant notre dépendance aux ordonnances médicales ?

Comme Ernest Rossi, Ph. D., l'avait fort bien exprimé dans son ouvrage intitulé *Psychobiologie de la guérison,* « nos états d'esprit subjectifs, nos comportements consciemment motivés et notre perception du libre arbitre peuvent moduler l'expression des gènes pour optimiser la santé[67]». Selon les dernières recherches scientifiques, les individus ont le pouvoir de modifier leurs gènes en une seule génération. Alors que le processus d'évolution génétique peut prendre des milliers d'années, un gène peut modifier son expression en quelques minutes et avec succès par un changement de comportement ou une nouvelle expérience, une modification qui sera transmise à la génération suivante.

Il est utile de ne pas considérer nos gènes comme des tablettes de pierre sur lesquelles notre destin serait solennellement gravé, mais plutôt comme des entrepôts abritant une énorme quantité d'informations codées ou encore comme de vastes bibliothèques de possibilités susceptibles de favoriser l'expression des protéines. Cependant, nous ne pouvons pas simplement puiser dans cette information stockée afin de l'utiliser à notre guise, à la manière d'une

[66] RICHARDSON, K. *The Making of Intelligence,* New York, Presses universitaires de Columbia, 2000, ouvrage référé par ROSSI, Ernest L. *The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts,* New York, W. W. Norton and Company, 2002, p. 50.

[67] ROSSI, Ernest L. *The Psychobiology ofGene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts,* New York, W. W. Norton and Company, 2002, p.

entreprise qui commanderait des produits stockés dans son entrepôt. En fait, c'est un peu comme si nous ne savions pas ce qui est entreposé ni comment y avoir accès ; pour cette raison, nous nous contentons d'utiliser une infime portion de ce qui est véritablement disponible. En réalité, nous exprimons environ 1,5% de notre ADN alors que les 98,5% restants demeurent en état de latence dans notre corps. (Les scientifiques avaient baptisé ces 98,5% restants d'ADN non codant ou d'«ADN poubelle», mais il s'agit là d'un qualificatif impropre. En fait, les scientifiques ne savent pas encore comment ce matériel génétique est utilisé et quelles fonctions lui attribuer, bien qu'ils sachent pertinemment qu'une fraction de ce matériel non codant est responsable de la fabrication de protéines de régulation.)

«En réalité, les gènes contribuent à nos caractéristiques, mais ne les déterminent pas», affirme Dawson Church, Ph. D., dans son livre *Le génie dans vos gènes.* « Les outils de notre conscience – qui incluent nos croyances, nos prières, nos pensées, nos intentions et notre foi – sont bien plus étroitement corrélés avec notre santé, notre longévité et notre bonheur que nos gènes[68]. » En fait, de même que notre corps ne peut être réduit à un amas d'os et de chair, nos gènes ont beaucoup plus à offrir que de simples informations stockées.

La biologie de l'expression génétique

Étudions maintenant plus en détail comment les gènes sont activés. (En réalité, de nombreux facteurs sont responsables de cette activation, mais, par souci de clarté dans notre discussion portant sur la connexion corps-esprit, nous nous efforcerons de garder cela le plus simple possible.)

Dès qu'un messager chimique (par exemple, un neuro-

[68] CHURCH, Dawson. *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention,* Santa Rosa, CA, Elite Books, 2007, p. 32.

peptide) en provenance de l'extérieur de la cellule (de l'environnement) s'arrime à la station d'accueil de la cellule, il traverse la membrane de la cellule puis pénètre jusqu'au noyau, où il entre en contact avec l'ADN. Le messager chimique modifie ou crée alors une nouvelle protéine et le signal dont il était porteur est traduit en une information qui se situe maintenant à l'intérieur de la cellule. Il entre ensuite dans le noyau de la cellule par une petite fenêtre et, en fonction du contenu du message de la protéine, il recherche un chromosome spécifique (un seul morceau d'ADN enroulé contenant de nombreux gènes) situé à l'intérieur du noyau – comme vous pourriez chercher un livre sur l'étagère d'une bibliothèque.

Chacun de ces brins d'ADN est recouvert d'une gaine de protéines qui agit comme un filtre entre l'information contenue dans le brin et le reste de l'environnement intracellulaire du noyau. Pour que le code ADN puisse être sélectionné, la gaine doit être supprimée ou déroulée de façon que l'ADN puisse être exposé (de la même manière qu'un livre choisi sur l'étagère d'une bibliothèque devra être ouvert avant que quiconque puisse le lire). En effet, le code génétique de l'ADN contient une information qui attend d'être lue et activée afin de créer une protéine particulière. L'ADN demeurera donc en état de latence jusqu'à ce que cette information soit exposée dans le gène par le déroulement ou la suppression de la gaine de protéines. En fait, il s'agit d'une réserve potentielle d'informations codées qui attend d'être ouverte ou déverrouillée. Vous pourriez considérer l'ADN comme une liste de pièces potentielles qui attendent de recevoir des instructions pour s'assembler et fabriquer des protéines qui régulent et maintiennent tous les aspects de la vie.

Une fois que la protéine a sélectionné le chromosome, elle s'ouvre en supprimant la couverture extérieure qui entoure l'ADN. Une autre protéine régule et prépare ensuite une séquence génétique complète à l'intérieur du chromosome (imaginez cela comme le chapitre d'un livre), une séquence

qui doit être lue du début à la fin. Lorsque le gène est ainsi exposé et lorsque la gaine de protéines est supprimée et lue, un autre acide nucléique, appelé *acide ribonucléique* (ARN), est produit à partir de la protéine de régulation qui lit le gène.

Le gène est maintenant activé ou exprimé. L'ARN quitte alors le noyau de la cellule pour être assemblé dans une nouvelle protéine, et ce, à partir du code dont l'ARN est porteur, passant ainsi d'un schéma de potentialité latente à une expression active. La protéine que le gène a créée peut maintenant construire, assembler, restaurer, maintenir, interagir et influencer différents aspects de la vie à l'intérieur et à l'extérieur de la cellule. La figure 4-2 offre une vue d'ensemble de ce processus.

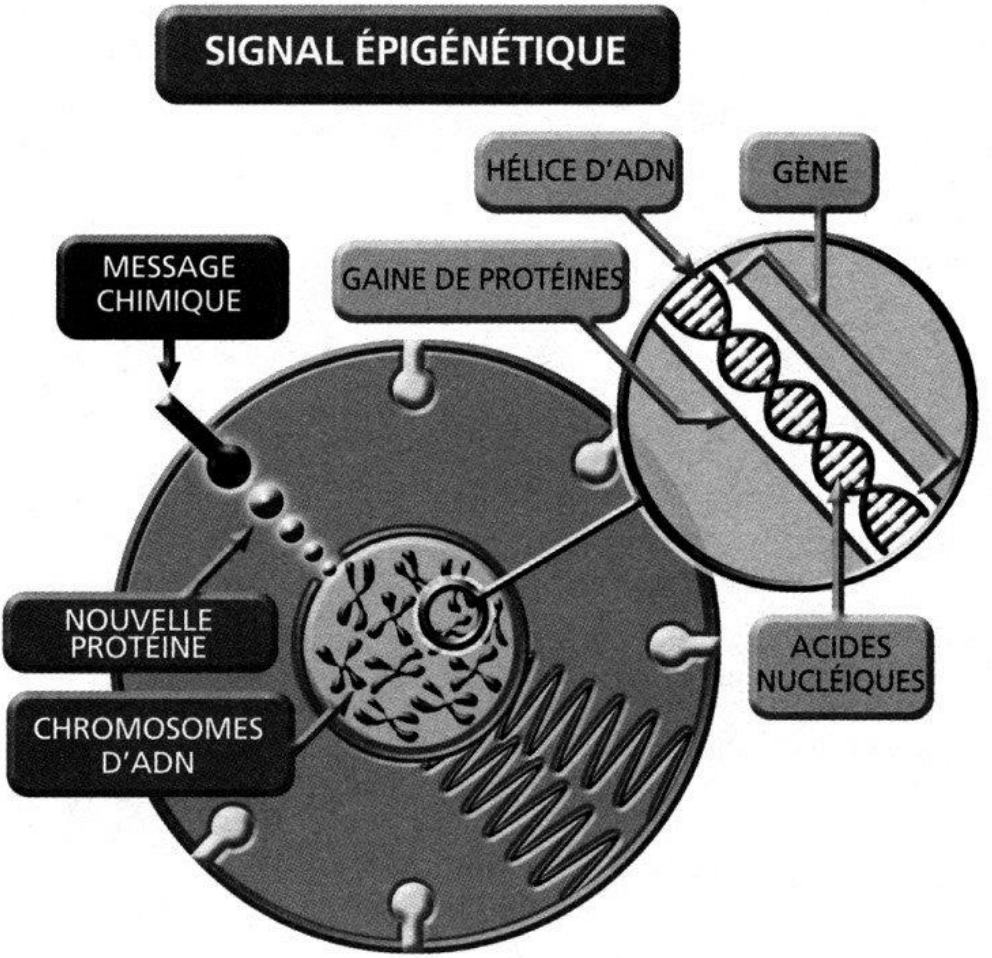


FIGURE 4-2A

La figure 4-2A montre l'entrée du signal épigénétique dans le site récepteur de la cellule. Une fois que le messager chimique interagit avec la membrane de la cellule, un autre signal, prenant la forme d'une nouvelle protéine, est envoyé en direction du noyau de la cellule afin de sélectionner une séquence génétique. Le gène est encore recouvert d'une gaine de protéines qui le protège de son environnement extérieur, et cette gaine protectrice doit être supprimée de façon qu'il puisse être lu.

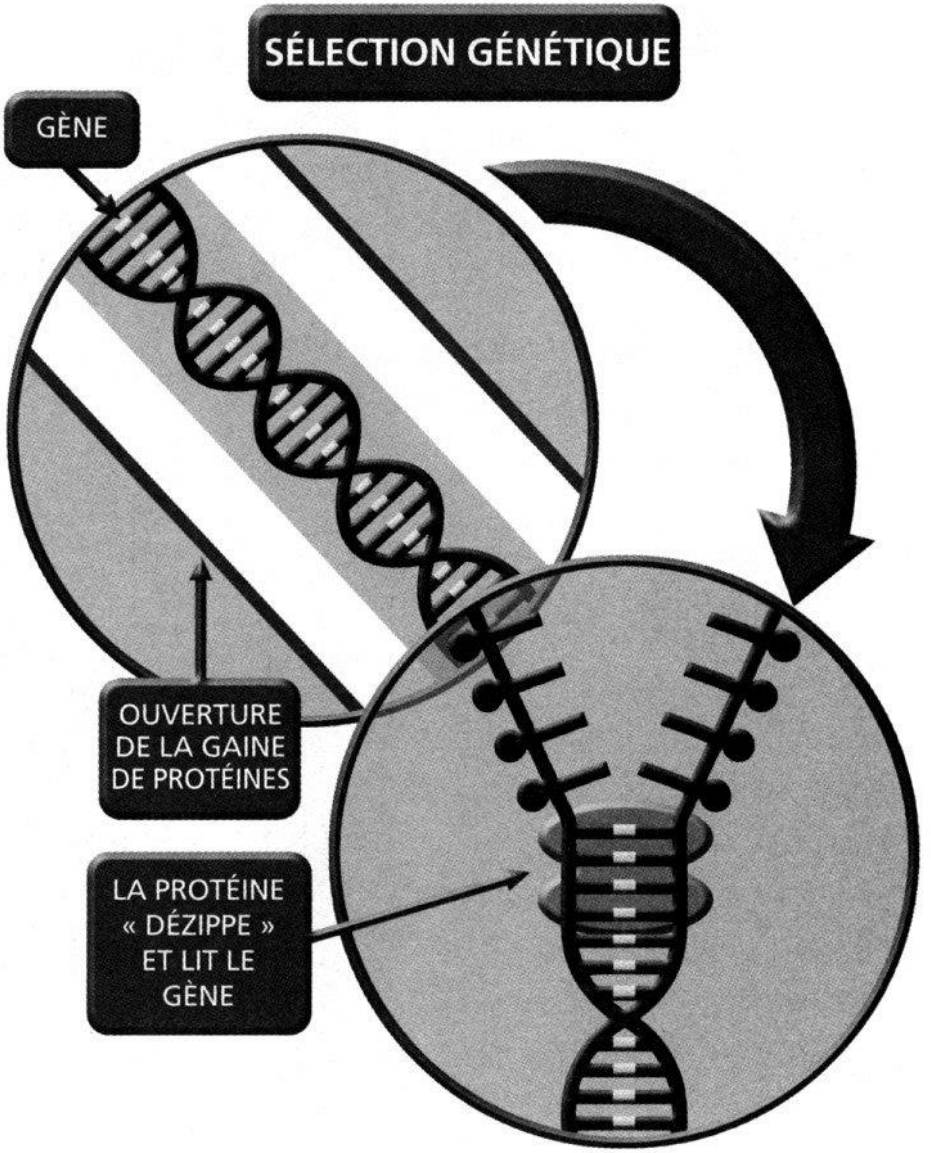


FIGURE 4-2B

La figure 4-2B illustre comment la gaine de protéines qui entoure la séquence génétique de l'ADN s'ouvre afin qu'une autre protéine, appelée protéine de régulation, puisse se dézipper et lire le gène à un endroit précis.

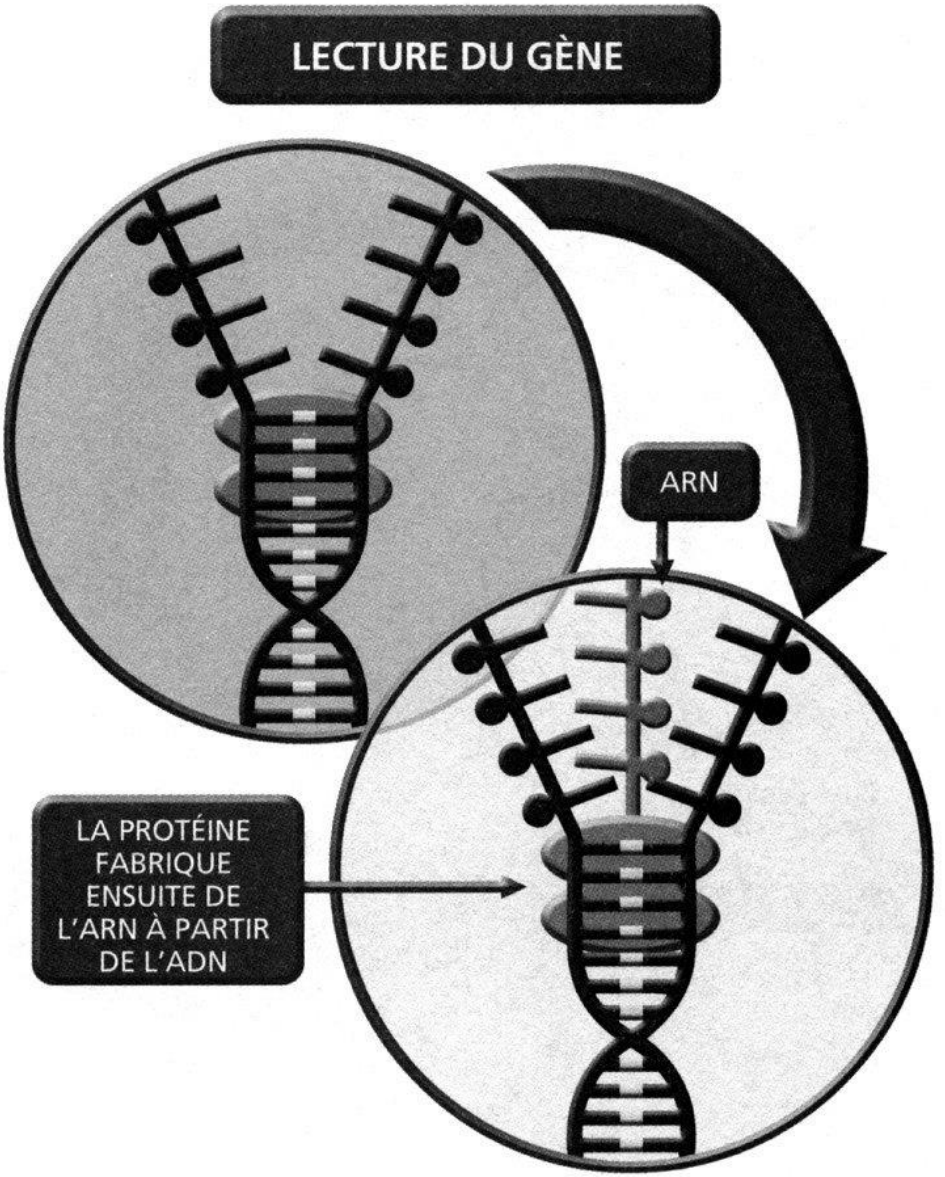


FIGURE 4-2C

La figure 4-2C démontre comment la protéine de régulation crée une autre molécule, appelée ARN, qui organise la traduction et la transcription en une protéine du matériel génétiquement codé. L'ARN assemble une nouvelle protéine à partir des composantes de base des protéines, appelées acides aminés.

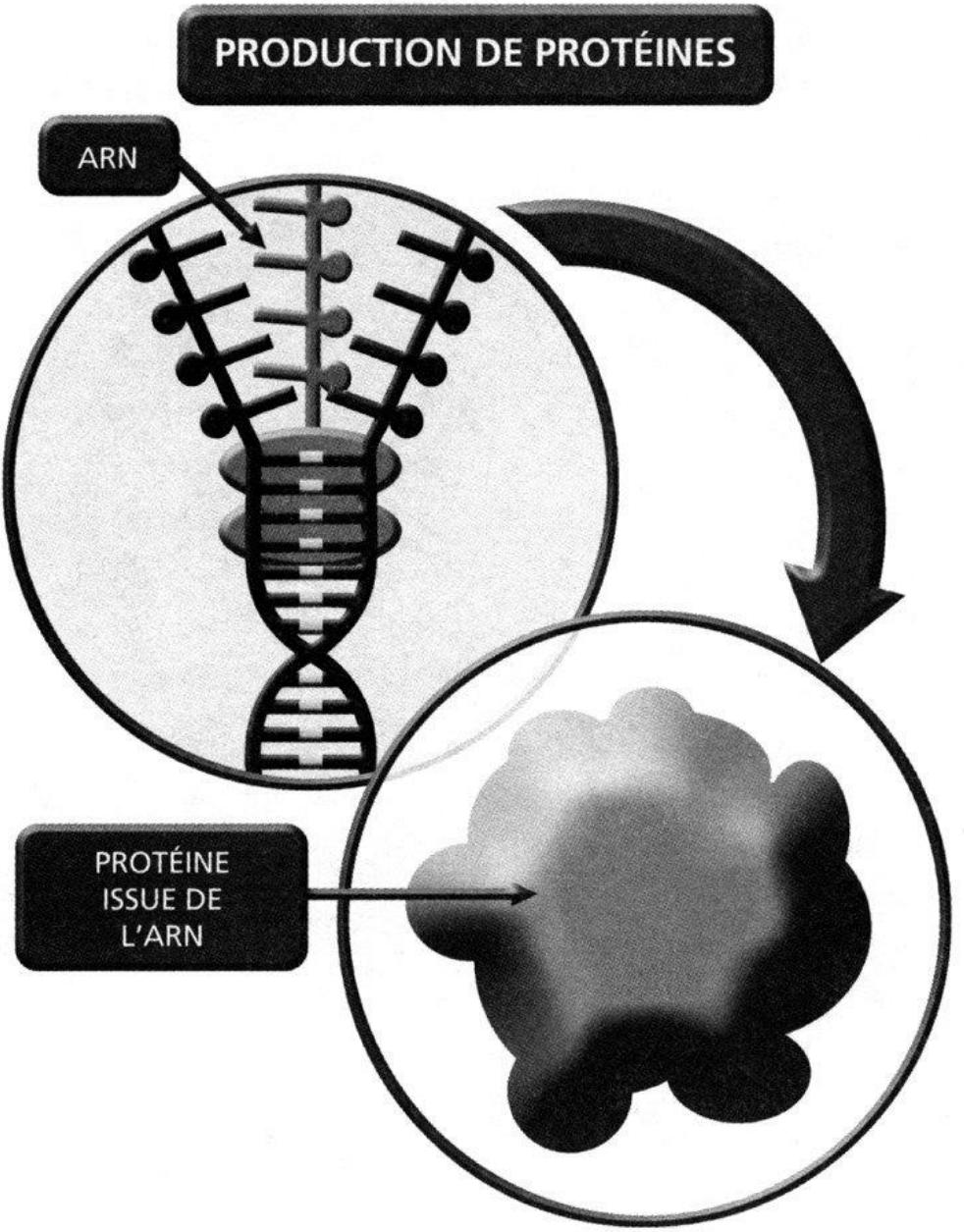


FIGURE 4-2D

La figure 4-2D montre la production de protéines. L'ARN assemble une nouvelle protéine à partir de blocs individuels de protéine appelés acides aminés.

Semblable en cela à un architecte qui collecte toutes les informations nécessaires pour bâtir une structure à partir d'un plan d'ensemble, le corps recueille toutes les instructions dont il a besoin pour créer les molécules complexes qui nous maintiennent en vie et qui opèrent à partir des chromosomes de notre ADN. Cependant, pour que l'architecte puisse lire le plan d'ensemble, celui-ci doit être sorti de son tube en carton puis déroulé. Jusqu'alors, ce plan d'ensemble n'est rien d'autre qu'une information latente en attente d'être lue. La cellule fonctionne de la même manière. Le gène est inerte jusqu'à ce que la gaine de protéines soit supprimée et que la cellule choisisse de lire la séquence génétique.

Les scientifiques croyaient autrefois que le corps n'avait besoin que de l'information elle-même (le plan d'ensemble ou le schéma directeur) pour commencer à construire ; ils concentraient donc tous leurs efforts sur cette dimension particulière. Mais, ce faisant, ils prêtaient peu attention au fait que la cascade entière des événements est déclenchée par un signal extérieur à la cellule, qui est en fait responsable du type de gènes, parmi tous ceux qui sont rangés à l'intérieur de sa bibliothèque, que la cellule choisit de lire. Ce signal, nous le savons maintenant, inclut les pensées, les choix, les comportements, les expériences et les sentiments. Si vous modifiez ces éléments d'une quelconque manière, il est donc logique que vous puissiez aussi influer sur votre expression génétique.

L'épigénétique ou comment de simples mortels se prennent pour Dieu le Père

Si nos gènes ne scellent pas notre sort et s'ils renferment réellement un immense champ de possibles qui attendent seulement d'être saisis et lus (comme les ouvrages reposant sur les étagères d'une bibliothèque), comment pouvons-nous accéder à un tel potentiel, qui pourrait exercer un effet con-

sidérable sur notre santé et notre bien-être ? Les hommes de l'étude du monastère ont certainement réussi à obtenir un tel accès, mais comment s'y sont-ils pris ? La réponse réside dans un champ d'études relativement récent, l'épigénétique.

Le terme épigénétique signifie littéralement « au-dessus du gène ». L'épigénétique est une branche de la biologie qui étudie les implications entre les systèmes «gènes et environnement» et leurs produits. Elle intervient à différents niveaux dans la régulation des gènes, et ce, non pas de l'intérieur de l'ADN lui-même mais à partir de signaux provenant de l'extérieur de la cellule – en d'autres termes, de l'environnement. Ces signaux stimulent des groupes chimiques de méthyle (un atome de carbone lié à trois atomes d'hydrogène) qui se fixent ensuite, en des points très spécifiques, sur l'ADN des gènes ; ce phénomène de modification chimique (appelé méthylation de l'ADN) constitue un des principaux processus d'activation ou de désactivation des gènes. (Deux autres processus, les *modifications covalentes des histones* et l'*ARN non codant,* permettent également d'activer ou de désactiver les gènes, mais les détails de ces processus dépassent largement le cadre de notre discussion.)

L'épigénétique nous enseigne que nous ne sommes certainement pas condamnés par nos gènes et qu'un changement de conscience peut produire des modifications physiques significatives, structurelles et fonctionnelles dans le corps humain. Nous pouvons donc modifier notre destinée génétique en activant les gènes désirables et en désactivant les gènes indésirables, tout en interagissant avec les différents facteurs environnementaux qui activent nos gènes. Certains de ces signaux proviennent de l'intérieur du corps, comme les sentiments et les pensées, tandis que d'autres émanent de la réaction du corps à l'environnement externe, comme la pollution ou la lumière du soleil.

L'épigénétique étudie tous les signaux externes qui ordonnent à la cellule quoi faire et quand le faire, et ce, en

considérant à la fois les sources qui activent l'expression génétique (régulation à la hausse) et celles qui la désactivent (régulation à la baisse) – ainsi que la dynamique de l'énergie qui ajuste en permanence le processus de fonctionnement cellulaire. Bien que notre code ADN soit immuable, l'épigénétique suggère que des milliers de combinaisons, de séquences et de variations structurées sont susceptibles d'affecter un gène spécifique (tout comme des milliers de combinaisons, de séquences et de schémas de réseaux neuronaux peuvent affecter le cerveau).

Quand nous considérons le génome humain dans sa totalité, nous constatons qu'il existe des millions de variations épigénétiques possibles. À un point tel que les scientifiques en ont le tournis rien qu'à y penser. Le Projet de l'épigénome humain, qui a débuté en 2003 alors que s'achevait le Projet du génome humain, est déjà bien engagé en Europe[69] ; certains chercheurs affirment que lorsqu'il sera complété «le Projet du génome humain ressemblera à un de ces exercices de calcul que les écoliers du XV^{e} siècle devaient résoudre à l'aide d'un abaque[70]». Si nous revenons au modèle du plan d'ensemble évoqué précédemment, nous nous rendons compte que nous pouvons changer la couleur de ce que nous bâtissons, le type de matériaux que nous utilisons, la taille de la construction, et même le positionnement de la structure – ce qui représente un nombre presque infini de variations –, et ce, sans jamais changer le plan d'ensemble initial.

Un exemple particulièrement probant de l'épigénétique à l'œuvre est celui de deux vrais jumeaux (jumeaux monozygotes) partageant exactement le même ADN. Si nous acceptons l'idée du prédéterminisme génétique, selon laquelle

[69] Voir www.epigenome.org.

[70] CLOUD, John. "Why Your DNA Isn't Your Destiny," *Time Magazine* (6 janvier 2010), http:// content.time.com/ time/ magazine/ article/ 0,9171,1952313,00.html#ixzz2eN2V CblW.11

toutes les maladies seraient de nature génétique, nous devons admettre qu'en toute logique deux vrais jumeaux devraient avoir exactement la même expression génétique. Cependant, ils ne sont pas atteints des mêmes affections de manière identique, et parfois l'un d'eux présentera une maladie génétique qui sera totalement absente chez l'autre. Bref, bien que deux vrais jumeaux partagent les mêmes gènes, leurs conditions médicales ne connaîtront pas le même dénouement.

Une étude espagnole illustre parfaitement cette assertion. Des chercheurs du Laboratoire d'épigénétique du cancer, dépendant de l'Institut national espagnol de lutte contre le cancer, ont étudié 40 paires de vrais jumeaux âgés de 3 à 74 ans. Ils ont découvert que les jumeaux les plus jeunes, qui avaient des modes de vie similaires et qui avaient passé plus d'années ensemble, présentaient des schémas épigénétiques similaires, tandis que les jumeaux plus âgés, et particulièrement ceux qui avaient des modes de vie différents et qui avaient passé moins d'années ensemble, présentaient des schémas épigénétiques très différents[71]. À titre d'exemple, ces chercheurs ont découvert qu'il y avait quatre fois plus de gènes différentiellement exprimés entre des jumeaux de 30 ans qu'entre des jumeaux de trois ans.

Ces jumeaux étaient nés avec exactement le même ADN, mais ceux qui avaient des modes de vie différents (et des vies différentes) finissaient par exprimer leurs gènes très différemment – particulièrement avec le passage du temps. Pour recourir à une autre analogie, ajoutons que les paires de jumeaux les plus âgés étaient comparables aux copies exactes du même modèle d'ordinateurs. Au début, ces ordinateurs avaient été fournis avec des logiciels de démarrage identiques, mais au fur et à mesure que le temps s'écoulait

[71] FRAGA, Mario F., BALLESTAR, Esteban, PAZ, Maria F., et al. "Epigenetic Différences Arise During the Lifetime of Monozygotic Twins," *Proceedings ofthe National Academy of Sciences USA,* vol. 102, no 30, 2005, p. 10604-10609.

chacun des jumeaux téléchargeait des logiciels très différents. En résumé, l'ordinateur (l'ADN) demeurait identique, mais sa performance et la façon dont il opérait pouvaient être tout à fait différentes, et ce, en fonction des logiciels (les variations épigénétiques) que l'utilisateur avait téléchargés. De la même manière, lorsque nous nourrissons nos pensées et ressentons nos sentiments, nos corps répondent par une combinaison complexe de changements et de variations biologiques, et chaque expérience vécue active les boutons d'un réel changement génétique à l'intérieur de nos cellules.

La vitesse de ces changements peut être véritablement remarquable. En seulement trois mois, un groupe de 31 hommes, qui présentaient un faible risque de cancer de la prostate, a pu réguler à la hausse 48 gènes (la plupart d'entre eux favorisant la suppression des tumeurs) et réguler à la baisse 453 gènes (la plupart d'entre eux favorisant la progression des tumeurs) en adoptant de saines habitudes de vie et en suivant un régime nutritif intense[72]. Ces hommes, qui participaient à une étude dirigée par Dean Ornish, médecin et professeur de médecine à l'Université de Californie à San Francisco, parvinrent à perdre du poids et à réduire leur obésité abdominale, leur pression artérielle et leur profil lipidique pendant la durée de l'étude. Voici ce que Dean Ornish déclara : « Il ne s'agissait pas vraiment de réduire les facteurs de risque ni de prévenir la survenue d'un événement néfaste. En fait, de tels changements peuvent se produire si rapidement que vous n'avez même pas à attendre des années pour en constater les avantages[73]. »

[72] ORNISH, Dean, MAGBANUA, Mark Jésus, WEIDNER, Gerdi, et al. "Changes in Prostate Gene Expression in Men Undergoing an Intensive Nutrition and Lifestyle Intervention," *Proceedings of the National Academy of Sciences,* vol. 105, no 24, 2008, p. 8369-8374.

[73] STEIN, Lisa. "Can Lifestyle Changes Bring out the Best in Genes," *Scientific American* (17 juin 2008), www.scientificamerican.com/ article.cfm?id=can- lifestyle-changes-bring-out-the-best-in-genes.

Dans une étude suédoise récente, le nombre de variations épigénétiques recensées est encore plus impressionnant. Cette étude – menée par des chercheurs de l'Université de Lund – portait sur 23 hommes en bonne santé et présentant un léger surplus de poids ; durant six mois, ces hommes, qui auparavant avaient un mode de vie relativement sédentaire, durent suivre, en moyenne deux fois par semaine, des cours de *spinning* et d'aérobie. Au terme de cette expérience, les chercheurs constatèrent que ces hommes étaient parvenus à modifier épigénétiquement 7 000 gènes – soit presque 30 % de tous les gènes du génome humain complet[74] !

Ces variations épigénétiques pourraient même être léguées à nos enfants, puis transmises à nos petits-enfants[75]. Le premier chercheur qui mit en évidence ce phénomène fut Michael Skinner, Ph. D., qui était alors directeur du Centre de biologie reproductive à l'Université de l'État de Washington. En 2005, Skinner dirigea une étude qui exposait des rates enceintes à des pesticides[76]. Les ratons mâles issus des rates qui avaient été exposées présentaient des taux d'infertilité plus élevés et une diminution sensible de la spermatogenèse, avec des changements épigénétiques constatés dans deux de leurs gènes. Par ailleurs, ces changements étaient également présents chez environ 90% des mâles de chacune des quatre générations qui suivirent, bien qu'aucun d'entre eux n'ait été exposé à un quelconque pesticide.

[74] RÛNN, Tina, VOLKOV, Petr, DAVEGÂRDH, Cajsa, et al. "A Six Months Exercise Intervention Influences the Genome-Wide DNA Méthylation Pattern in Human Adipose Tissue," *PLOS Genetics,* vol. 9, no 6, 2013, p. el003572.

[75] CHOW, Denise. "Why Your DNA May Not Be Your Destiny," *LiveScience* (4 juin 2013), www.livescience.com/ 37135-dna-epigenetics-disease-research.html; voir aussi la note 70.

[76] ANWAY, Matthew D., CUPP, Andrea S., UZUMCU, Mehmet, et al. "Epigenetic Transgenerational Actions of Endocrine Disruptors and Male Fertility," *Science,* vol. 308, no 5727, 2005, p. 1466-1469.

Cependant, les expériences émanant de notre environnement extérieur ne constituent qu'une partie de l'équation. Comme nous l'avons appris précédemment, la signification que nous attribuons à ces expériences génère un ensemble de réactions physiques, mentales, émotionnelles et chimiques qui activent aussi les gènes. Notre manière de percevoir et d'interpréter les données que nos sens nous transmettent comme informations factuelles – peu importe que ces informations soient vraies ou fausses – et la signification que nous leur attribuons entraînent des changements biologiques significatifs sur le plan génétique. En conséquence, nos gènes interagissent avec notre conscience dans un ensemble de relations complexes. Nous pourrions même avancer que la *signification* affecte continuellement les structures neuronales qui exercent une influence sur qui nous sommes à l'échelle microscopique, et à l'échelle macroscopique.

L'étude de l'épigénétique soulève la question suivante : que se passe-t-il si rien ne modifie votre environnement extérieur ? Que se passerait-il si vous faisiez les mêmes choses avec les mêmes personnes, chaque jour au même moment – des choses qui entraînent les mêmes expériences, qui produisent les mêmes émotions, qui activent les mêmes gènes d'une manière identique ?

Aussi longtemps que vous percevrez votre vie à travers le prisme étroit du passé et que vous réagirez aux conditions extérieures avec la même architecture neuronale et la même conscience, vous vous dirigerez, dirions-nous, tout droit vers une destinée génétique très spécifique et prédéterminée. De plus, les croyances que vous nourrissez sur vous-même, sur votre vie et sur les choix que vous faites en fonction de ces croyances envoient sans cesse les mêmes signaux aux mêmes gènes.

C'est seulement lorsque la cellule est activée d'une nouvelle manière, c'est-à-dire par de nouvelles informations, qu'elle peut créer des milliers de variations du même gène

pour recomposer une nouvelle expression des protéines – ce qui modifie votre corps. Si vous ne pouvez pas contrôler tous les éléments de votre environnement extérieur, vous pouvez fort bien gérer de nombreux aspects de votre monde intérieur. En effet, vos croyances, vos perceptions et votre manière d'interagir avec votre environnement extérieur exercent une influence sur votre environnement intérieur, qui par ailleurs constitue toujours l'environnement extérieur de la cellule. Cela signifie que *vous* – et non pas votre biologie préprogrammée – détenez les clés de votre destin génétique. Il vous suffit donc de trouver la bonne clé, c'est-à-dire celle qui ouvrira la bonne serrure, pour libérer pleinement votre potentiel. Si tel est le cas, pourquoi ne pas considérer vos gènes pour ce qu'ils sont en réalité ? Des fournisseurs de possibilités, des ressources offrant un potentiel illimité et un système de codes pour vos commandes personnelles – en vérité, ils ne sont rien de moins que des outils de transformation, un terme issu du latin *transformatio,* qui signifie «métamorphose».

Le stress nous maintient en vie dans un état de survie

Le stress est l'une des causes principales du changement épigénétique car il déséquilibre votre corps. Il peut se présenter de trois façons différentes : le stress physique (les traumatismes), le stress chimique (les toxines) et le stress émotionnel (la peur, l'inquiétude, la crainte de se sentir submergé, et ainsi de suite). Chaque type de stress provoque plus de 1400 réactions chimiques et produit plus de 30 hormones et neurotransmetteurs. Lorsque cette cascade chimique d'hormones de stress est déclenchée, votre esprit influence votre corps par le truchement du système nerveux autonome et vous expérimentez alors l'ultime connexion corps-esprit.

Ironiquement, le fait de ressentir le stress était à l'origine destiné à l'apprentissage. En effet, tous les organismes na-

turels, dont les êtres humains, sont programmés pour faire face à un stress de courte durée, et ce, afin de pouvoir disposer des ressources nécessaires pour affronter des situations d'urgence. En effet, quand vous ressentez une menace dans votre environnement extérieur, la réaction de lutte ou de fuite est activée dans votre système nerveux sympathique (un sous-système de votre système nerveux autonome) ; votre pression artérielle et votre rythme cardiaque augmentent, vos muscles se tendent, et des hormones telles que l'adrénaline et le cortisol se déversent alors dans votre corps pour vous préparer soit à fuir, soit à combattre votre ennemi.

Si vous êtes poursuivi par une horde de loups sauvages et affamés ou par un groupe de guerriers violents et si vous réussissez à les semer, votre corps retrouvera un état d'homéostasie (son état normal, équilibré) lorsque vous vous sentirez de nouveau en sécurité. Nos corps ont été conçus de cette manière afin d'être parfaitement fonctionnels quand ils évoluent en mode survie. Dans une telle situation, le corps est déséquilibré – mais seulement pour une courte période de temps, c'est-à-dire jusqu'à ce que le danger se soit éloigné. C'est du moins ainsi qu'il a été conçu.

Le même phénomène survient dans notre monde moderne, bien que l'environnement et les circonstances soient sensiblement différents. Par exemple, si un automobiliste vous fait une queue de poisson sur l'autoroute alors que vous conduisez, vous pourriez être momentanément effrayé, mais lorsque vous vous rendrez compte que tout va bien et que votre peur d'un accident éventuel se sera évanouie, votre corps retrouvera vite son rythme normal – sauf si vous avez vécu une avalanche d'événements particulièrement stressants durant cette journée.

Si vous êtes comme la plupart des gens, une succession d'incidents irritants peut vous maintenir dans une réaction de lutte ou de fuite – soit hors de l'état d'homéostasie – quasi permanente. La voiture qui vous a fait une queue de poisson sur l'autoroute pourrait fort bien représenter la seule situa-

tion ayant pu mettre votre vie en danger ce jour-là, mais la circulation intense que vous avez dû affronter pour vous rendre à votre lieu de travail, la pression que vous ressentez la veille d'une présentation importante, la dispute que vous avez eue avec votre femme, le relevé de votre carte de crédit que vous avez reçu par la poste, le plantage du disque dur de votre ordinateur, et les cheveux gris que vous avez remarqués dans le miroir en vous rasant font en sorte que les hormones de stress continuent à circuler dans votre corps, et ce, de façon quasi permanente.

Peu importe que vous vous remémoriez des expériences stressantes issues du passé ou que vous anticipiez des situations stressantes qui pourraient survenir dans le futur, tous ces stress répétitifs à court terme se traduisent inéluctablement en un stress à long terme. Bienvenue à la vie en mode survie, version XXI^{e} siècle.

Dans un mode de lutte ou de fuite, l'énergie consacrée au maintien de la vie est mobilisée de façon que le corps puisse fuir ou combattre. Mais lorsqu'il n'y a pas de retour à l'homéostasie (parce que vous continuez à percevoir une menace), l'énergie vitale est perdue dans le système. Vous avez donc moins d'énergie disponible dans votre environnement interne pour favoriser la croissance et la réparation des cellules, pour entreprendre des projets à long terme au niveau cellulaire et pour hâter la guérison, surtout quand cette énergie est canalisée ailleurs. C'est alors que les cellules se ferment et cessent de communiquer entre elles ; elles deviennent en quelque sorte « égoïstes ». Ce n'est plus le temps de la maintenance de routine (sans parler d'apporter des améliorations) ; c'est le temps de la défensive. Chaque cellule se préoccupant d'elle-même, la communauté des cellules qui agissent conjointement est fracturée. De ce fait, les systèmes endocrinien et immunitaire (entre autres) s'affaiblissent car les gènes présents à l'intérieur de ces cellules associées sont mis en péril lorsque les signaux informationnels provenant de l'extérieur de la cellule sont

désactivés.

C'est comme vivre dans un pays où 98 % des ressources seraient affectées à la défense nationale, et où rien ne serait consacré aux écoles, aux bibliothèques, à la construction et à l'entretien des routes, aux systèmes de communication, au développement de l'industrie agroalimentaire, et ainsi de suite. Les routes seraient constellées de nids-de-poule qui ne seraient jamais réparés. Les écoles devraient faire face à d'importantes réductions budgétaires et, en fin de compte, les élèves finiraient par apprendre moins. Les programmes de sécurité sociale qui prennent soin des pauvres et des personnes âgées seraient supprimés. Et il n'y aurait pas assez de nourriture pour nourrir les masses.

Sans surprise, le stress à long terme a été associé à l'anxiété, à la dépression, aux problèmes digestifs, à la perte de mémoire, à l'insomnie, à l'hypertension, aux maladies cardiaques, aux accidents vasculaires cérébraux (AVC), aux cancers, aux ulcères, à l'arthrite rhumatoïde, aux rhumes, à la grippe, au vieillissement accéléré, aux allergies, aux douleurs corporelles, à la fatigue chronique, à la stérilité, à l'impuissance, à l'asthme, aux problèmes hormonaux, aux irritations cutanées, à la perte de cheveux, aux spasmes musculaires et au diabète, pour ne citer que quelques affections et déficiences particulières (qui par ailleurs résultent toutes de changements épigénétiques). Dans la nature, aucun organisme n'a été conçu pour faire face aux effets du stress à long terme.

Plusieurs études apportent des preuves convaincantes qui démontrent comment les signaux épigénétiques favorisant la guérison sont désactivés dans des états d'urgence. À titre d'exemple, des chercheurs du Centre médical de l'Université de l'État de l'Ohio ont découvert que plus de 170 gènes étaient affectés par le stress, et que 100 d'entre eux étaient complètement désactivés par le stress (incluant de nombreux gènes qui fabriquent directement des protéines facilitant la guérison des plaies). Les chercheurs révélèrent

que les blessures des patients stressés prenaient 40% plus de temps pour guérir et que «le stress faisait pencher la balance génomique en faveur des gènes qui codaient les protéines responsables de l'arrêt, de la mort et de l'inflammation du cycle cellulaire[77]». Une autre étude, portant sur les gènes de 100 citoyens de la ville de Détroit, prêta une attention particulière à 23 sujets souffrant du syndrome de stress post-traumatique[78]. Ces personnes connaissaient des variations épigénétiques six à sept fois supérieures à la moyenne, la plupart d'entre elles impliquant un affaiblissement du système immunitaire.

Des chercheurs de l'Institut de lutte contre le VIH/sida de l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA) ont découvert que le virus du sida se répandait plus rapidement chez les patients les plus stressés ; par ailleurs, plus le stress d'un patient était élevé, moins ce dernier répondait aux médicaments antirétroviraux. Les médicaments administrés étaient quatre fois plus efficaces pour les patients qui étaient relativement calmes, comparativement aux patients dont la pression artérielle, l'hydratation de la peau et la fréquence cardiaque au repos indiquaient qu'ils ressentaient le plus de stress[79]. Ces résultats ont permis de conclure que le système nerveux exerçait un effet direct sur la réplication virale.

Bien que la réaction de lutte ou de fuite ait été à l'origine

[77] ROY, Sashwati, KHANNA, Savita, YEH, Pier-En., et al. "Wound Site Neutrophil Transcriptome in Response to Psychological Stress in Young Men," *Gene Expression,* vol. 12, nos 4 à 6, 2005, p. 273-287.

[78] UDDIN, Monica, AIELLO, Allison E., WILDMAN, Derek E., et al. "Epigenetic and Immune Function Profiles Associated with Posttraumatic Stress Disorder, *Proceedings of the National Academy of Sciences,* vol. 107, no 20, 2010, p. 9470-9475.

[79] COLE, Steve W., NABILOFF, Bruce D., KEMENY, Margaret E., et al. "Impaired Response to HAART in HIV-Infected Individuals with High Autonomie Nervous System Activity," *Proceedings of the National Academy of Sciences,* vol. 98, no 22, 2001, p. 12695-12700.

hautement adaptative (elle a entre autres permis de maintenir les premiers humains en vie), il apparaît aujourd'hui clairement que plus le système de survie est activé (en permanence et sur une longue période de temps), plus votre corps met entre parenthèses les ressources destinées à lui assurer une santé optimale ; en conséquence, ce système devient inadapté.

Le legs des émotions négatives

Si nous fabriquons constamment des hormones de stress, nous générons un ensemble d'émotions négatives qui créent une très forte dépendance, telles que la colère, l'hostilité, l'agression, la compétition, la haine, la frustration, la peur, l'anxiété, la jalousie, l'insécurité, la culpabilité, la honte, la tristesse, la dépression, le désespoir et l'impuissance, pour n'en nommer que quelques-unes.

De plus, lorsque nous nous concentrons sur des pensées qui évoquent d'amers souvenirs passés ou un avenir imaginaire déplorable, et ce, à l'exclusion de toute autre considération, nous empêchons le corps de retrouver un état d'homéostasie. En vérité, nous pouvons fort bien activer la réaction au stress par le seul pouvoir de la pensée. Si nous activons le stress et si nous ne pouvons ensuite le désactiver, nous nous dirigeons tout droit vers une forme ou une autre de maladie ou d'affection – qu'il s'agisse d'un rhume ou d'un cancer – car de plus en plus de gènes seront régulés à la baisse par un effet domino, jusqu'à ce que nous finissions par embrasser notre destin génétique.

Par exemple, si nous pouvons anticiper un scénario futur envisageable et connu et si nous nous concentrons ensuite sur cette pensée, à l'exclusion de toute autre ne serait-ce qu'un instant, le corps commencera à se transformer physiologiquement afin de se préparer à cet événement futur. Le corps vivra alors ce futur connu dans l'instant présent. En conséquence, le processus de conditionnement activera le

système nerveux autonome et créera automatiquement les hormones de stress correspondantes. C'est de cette manière que la connexion corps-esprit peut se retourner contre nous.

Lorsque cela se produit, nous expérimentons en parfaite symétrie les trois éléments de l'effet placebo. Tout d'abord, nous conditionnons peu à peu le corps à une poussée d'hormones surrénaliennes de façon à ressentir un regain d'énergie. Si nous pouvons associer, en un lieu et un temps particuliers de notre réalité extérieure, une personne, une chose ou une expérience à cette poussée de composantes chimiques à l'intérieur de notre organisme, nous pourrons alors conditionner le corps à activer la réaction, et ce, simplement en pensant à ce stimulus. Avec le temps, nous pourrons aussi conditionner le corps à se fondre dans la dimension de cet état suscité émotionnellement par le seul pouvoir de la pensée – l'évocation d'une expérience potentielle avec quelqu'un et quelque chose en un lieu et un temps donnés. Si nous pouvons imaginer un dénouement futur en nous basant sur une expérience passée, l'anticipation de cet événement, lorsque nous l'embrassons émotionnellement, modifiera alors notre physiologie corporelle. Par ailleurs, si nous attribuons une signification aux comportements et aux expériences, nous mobilisons notre intention consciente en vue de ce dénouement attendu de façon que nos corps puissent changer ou pas, en fonction de ce que nous croyons connaître de la réalité et de nous-mêmes.

Peu importe que vous croyiez ou pas que le stress que vous vivez est justifié ou valable, l'effet de ce stress sur le corps n'est ni avantageux ni favorable à la santé. Car, dans une telle situation, votre corps croira qu'il est bel et bien pourchassé par un lion, perché au sommet d'une falaise dangereuse ou poursuivi par une horde de cannibales affamés. Voici quelques exemples, tirés d'études scientifiques, qui démontrent les effets du stress sur le corps.

Des chercheurs du Collège de médecine de l'Université de l'État de l'Ohio ont confirmé le fait que des émotions stres-

santes déclenchent des réactions hormonales et génétiques, et ce, en mesurant comment le stress affecte la vitesse de cicatrisation de blessures cutanées mineures – un marqueur significatif de l'activation des gènes[80]. Pour ce faire, ces chercheurs réunirent un groupe de 42 couples, sur lesquels ils pratiquèrent des brûlures cutanées superficielles afin de provoquer des ampoules ; lors de cette étude, le taux des trois protéines les plus communément exprimées dans la cicatrisation des blessures fut étroitement supervisé pendant trois semaines. Les chercheurs demandèrent ensuite aux couples en observation d'entretenir durant une demi-heure une discussion neutre comme point de départ, puis d'évoquer ensuite une dispute conjugale précédente.

Après que les couples eurent discuté de leurs désaccords antérieurs, les chercheurs découvrirent que le taux des protéines associées à la guérison avait légèrement diminué (démontrant ainsi que les gènes étaient régulés à la baisse). Cette diminution s'éleva à un taux encore plus élevé – environ 40 % – chez les couples dont la discussion s'était conclue par un conflit ou une opposition frontale ponctuée par des commentaires sarcastiques, des critiques de toutes sortes et des railleries.

Cette recherche prouva également que l'effet inverse était tout aussi avéré – à savoir que la réduction du stress par l'intrusion d'émotions positives provoque des changements épigénétiques qui améliorent la santé. Deux études importantes menées par des chercheurs de l'Institut Benson-Henry pour la promotion de la médecine corps-esprit à l'Hôpital général du Massachusetts à Boston étudièrent les effets de la méditation, une pratique connue pour susciter des états paisibles et merveilleux sur la génétique. Dans la première étude, menée en 2008, 20 volontaires furent formés

[80] KIECOLT-GLASER, Janice, LOVING, Timothy J., STOWELL, Jeffrey R., et al. "Hostile Marital Interactions, Proinflammatory Cytokine Production, and Wound Healing," *Archives of General Psychiatry,* vol. 62, no 12, 2005, p. 1377-1384.

durant huit semaines à différentes pratiques corps-esprit (ce qui incluait divers types de méditation, du yoga et des prières répétitives) censées induire une réaction de relaxation et un état physiologique de profond repos[81] (voir le chapitre 2).

Les chercheurs suivirent également 19 personnes chevronnées qui pratiquaient quotidiennement, et sur une longue période, les mêmes techniques.

Au terme de l'étude, les praticiens novices expérimentèrent un changement manifeste dans 1561 gènes (874 régulés à la hausse pour favoriser la santé et 687 régulés à la baisse pour réduire le stress) ainsi qu'une réduction de la pression artérielle, du rythme cardiaque et du rythme respiratoire, tandis que les praticiens expérimentés avaient exprimé 2209 nouveaux gènes. La plupart des modifications génétiques constatées permettaient d'améliorer la réponse corporelle au stress psychologique chronique.

La deuxième étude, menée en 2013, démontra que le fait de susciter une réaction de relaxation produit des changements dans l'expression génétique, et ce, après seulement une *seule séance de méditation*, un constat valable chez les novices comme chez les praticiens expérimentés (bien que ces derniers en aient retiré, sans trop de surprise, plus d'avantages[82]). Les gènes qui sont régulés à la hausse concernent tous ceux qui sont impliqués dans la fonction immunitaire, dans le métabolisme énergétique et dans la sécrétion d'insuline, alors que les gènes qui sont régulés à la baisse concernent tous ceux qui sont associés à l'inflammation et au stress.

[81] DUSEK, Jeffrey A., OTU, Hasan H., WOLHUETER, Ann L., et al. "Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response," *PLOS ONE,* vol. 3, no 7, 2008, p. e2576.

[82] BHASIN, Manoj K., DUSEK, Jeffrey A., CHANG, Bei-Hung, et al. "Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Sécrétion, and Inflammatory Pathways," *PLOS ONE,* vol. 8, no 5, 2013, p. e62817.

Les études mentionnées illustrent bien le fait qu'il est possible de modifier rapidement vos propres gènes. C'est la raison pour laquelle la réponse placebo peut produire des transformations physiques en quelques instants. Dans les ateliers que j'anime partout dans le monde, mes collègues et moi avons été témoins de changements immédiats et significatifs survenus dans la santé de nos participants après une seule séance de méditation. Ces derniers sont parvenus à se transformer et à activer de nouveaux gènes d'une nouvelle manière, par le seul pouvoir de la pensée. (Vous découvrirez bientôt certains de ces participants.)

Lorsque nous évoluons en mode survie, avec notre réaction au stress activée en permanence, nous pouvons nous concentrer sur trois éléments seulement : notre corps physique (*Suis-je en bonne santé ?),* l'environnement *(Où pourrais-je me sentir en sécurité ?)* et le temps *(Combien de temps cette menace pèsera-t-elle sur moi ?).* Le fait de nous concentrer constamment sur ces trois éléments nous rend moins spirituels, moins conscients, moins attentifs car il nous conditionne à être plus absorbés par nous-mêmes et plus axés sur notre corps ainsi que sur d'autres aspects matériels (Où vivons-nous ? Que possédons-nous ? De combien d'argent disposons-nous ?, etc.), sans oublier tous les problèmes auxquels nous devons faire face dans notre monde extérieur. Cette fixation nous conditionne aussi à être obsédés par le temps – c'est-à-dire à nous préparer constamment à affronter les pires scénarios futurs en nous fondant sur des expériences passées traumatisantes – car non seulement il n'y a jamais assez de temps disponible, mais chaque chose exige toujours plus de temps.

De la sorte, nous pourrions affirmer que, tout comme les hormones de stress incitent les cellules du corps à devenir égoïstes afin d'assurer notre survie, elles poussent aussi notre ego à devenir plus égoïste – c'est ainsi que nous devenons des êtres matérialistes qui définissent la réalité en fonction de leurs sens. Et, au bout du compte, nous nous

sentons éloignés de toute potentialité car nous ne nous défaisons jamais de cet état d'urgence chronique ; cette mentalité, qui prône le «moi avant tout» et imprègne toutes nos pensées, se renforce ainsi et perdure, ce qui finalement nous pousse à être intéressés, complaisants envers nous-mêmes, et vaniteux. Finalement, le soi, réduit à sa plus simple expression, est défini comme un corps vivant dans un environnement et un temps donnés.

Chapitre cinq

Comment les pensées affectent l'esprit et le corps

Vous pouvez maintenant comprendre qu'avec chaque pensée que vous nourrissez, qu'elle soit joyeuse ou stressante, chaque émotion que vous ressentez, et chaque événement que vous expérimentez, vous agissez comme l'ingénieur épigénétique de vos propres cellules. Bref, vous contrôlez votre destinée. Mais ce constat soulève une autre question : si votre environnement se transforme et si vous êtes en mesure d'activer de nouveaux gènes d'une manière entièrement nouvelle, serait-il possible – en vous basant sur vos perceptions et vos croyances – d'activer ces gènes avant même la survenue de cet environnement. En règle générale, les sentiments et les émotions découlent des expériences, mais vous pouvez combiner une intention claire et une émotion afin de donner au corps un avant-goût de cette expérience future, et ce, avant même que celle-ci ne se soit manifestée.

Si vous êtes véritablement concentré sur une intention en vue d'un dénouement futur, vous pourrez rendre vos pensées intérieures plus réelles que l'environnement extérieur durant ce processus car le cerveau ne pourra faire la différence entre les deux. En tant qu'esprit inconscient, votre corps commencera à expérimenter cet événement futur au moment présent, et vous activerez par le fait même de nouveaux gènes d'une manière nouvelle pour vous préparer à cet événement futur imaginé.

Si vous persévérez et continuez à pratiquer mentalement et suffisamment souvent cette nouvelle série de choix, de comportements et d'expériences souhaitées, en reproduisant de façon constante et répétée le même niveau de conscience, votre cerveau se transformera peu à peu physiquement – en installant des circuits neurologiques qui vous permettront de penser en fonction de ce nouveau niveau de conscience – jusqu'à ressembler à ce qu'il serait si une telle expérience s'était vraiment produite. Vous générerez ainsi des variations épigénétiques qui entraîneront de véritables changements corporels, à la fois fonctionnels et structurels, et ce, par le seul pouvoir de la pensée – comme le font d'ailleurs les patients qui répondent à un médicament placebo. Votre cerveau et votre corps ne vivront plus alors dans le même passé ; ils vivront dans ce nouvel avenir que vous aurez créé dans votre esprit.

Un tel processus est possible par la pratique de la *répétition mentale.*

Fondamentalement, cette technique consiste à fermer les yeux puis à vous imaginer, de façon répétitive, en train d'accomplir une action spécifique en passant en revue l'avenir que vous désirez, et ce, sans jamais cesser de vous remémorer qui vous ne voulez plus être (le vieux soi) et qui vous voulez être. Ce processus implique de penser à vos actions futures, de planifier mentalement vos choix et de concentrer votre esprit sur cette nouvelle expérience.

Étudions plus attentivement cette séquence afin de comprendre plus précisément ce qui se passe lors de cette répétition mentale et comment cette technique fonctionne. Lorsque vous vous projetez mentalement dans un destin ou dans un rêve entraînant un nouveau dénouement, vous l'imaginez continuellement jusqu'à ce qu'il vous devienne familier. Plus vous aurez intégré dans votre cerveau des connaissances et des expériences associées à cette réalité nouvelle que vous désirez, plus vous disposerez de ressources pour créer un meilleur modèle de cette nouvelle

réalité dans votre imagerie mentale, plus forte sera ainsi votre intention et plus grandes seront vos attentes (comme nous l'avons abordé dans le chapitre 2 avec les préposées à l'entretien ménager). Vous vous «souviendrez» alors de ce à quoi votre vie future ressemblera et de ce que vous ressentirez lorsque vous aurez obtenu ce que vous désirez. Votre attention sera donc renforcée par une intention.

Vous pourrez ensuite marier consciemment vos pensées et vos intentions dans un état d'émotion plus élevé, comme la joie ou la gratitude. (Nous étudierons ultérieurement ces états d'émotion plus élevés.) Une fois que vous aurez embrassé cette nouvelle émotion et qu'en conséquence vous serez plus excité, vous immergerez votre corps dans un bain neurochimique semblable à celui que vous connaîtriez si cet événement futur s'était vraiment produit. On pourrait même avancer sans trop de risque que vous donneriez à votre corps un avant-goût de cette expérience future. Car votre corps et votre cerveau ne peuvent faire la différence entre vivre réellement une expérience et se contenter de l'imaginer ou d'y penser – sur le plan neurochimique, le résultat est le même. En fait, votre cerveau et votre corps commenceront réellement à croire qu'ils vivent cette nouvelle expérience au moment présent.

En fixant votre attention sur cet événement futur et en ne laissant aucune autre pensée vous distraire, vous diminuerez en quelques instants l'intensité des circuits neurologiques reliés à l'ancien soi, ce qui régulera à la baisse les vieux gènes, et vous pourrez activer de nouveaux circuits neuronaux qui instaureront à leur tour les signaux appropriés pour activer de nouveaux gènes d'une nouvelle manière. Grâce à la neuroplasticité, un thème que nous avons déjà abordé, les circuits cérébraux se réorganiseront alors par eux-mêmes afin de refléter ce que vous ne cessez de vous répéter mentalement. Et au fur et à mesure que vous associerez vos nouvelles pensées et vos nouvelles représentations mentales avec des émotions fortes et positives, votre corps et

votre esprit travailleront de plus en plus conjointement – et vous connaîtrez alors un nouvel état d'être.

À ce point précis, votre cerveau et votre corps ne se limiteront plus à un simple enregistrement du passé, mais ils constitueront une carte vous permettant de configurer votre avenir – un avenir que vous aurez créé par la seule force de votre pensée. Vos pensées seront votre expérience et vous deviendrez alors le placebo.

Quelques cas prouvant la pertinence de la répétition mentale

Vous avez peut-être entendu parler de l'histoire de ce major américain qui fut emprisonné dans un camp de concentration au Viêt Nam ; pour ne pas perdre la raison, chaque jour ce soldat s'imagina mentalement en train de pratiquer le golf sur un parcours spécifique – ce qui lui permit d'ailleurs d'obtenir un score parfait lorsqu'il fut de retour chez lui, après sa libération. Peut-être avez-vous aussi entendu parler d'Anatoli Chtcharanski (connu ultérieurement sous le nom de Natan Sharansky), ce dissident et militant des droits de l'homme qui passa plus de neuf ans dans les geôles de l'Union soviétique après avoir été faussement accusé, dans les années 1970, d'espionnage pour le compte des États-Unis. Sharansky – qui passa 400 jours de sa peine de prison enfermé dans une petite cellule sombre et glaciale – joua chaque jour mentalement aux échecs contre lui-même, en mémorisant scrupuleusement les coordonnées et les mouvements sur l'échiquier ainsi que les positions de chacune des pièces. Après sa libération, il émigra en Israël, où il devint, quelques années plus tard, ministre dans différents cabinets du gouvernement israélien. Lorsque Garry Kasparov, le champion mondial du jeu d'échecs, se rendit en Israël en 1996 pour jouer une partie simultanée contre 25 Israé-

liens, il fut battu par Sharansky[83].

Aaron Rodgers, le quart-arrière de l'équipe de football américain des Packers de Green Bay, imaginait lui aussi certaines passes dans sa tête, qu'il exécutait souvent avec précision sur le terrain, quelques jours plus tard. Lors de l'édition 2010 du Super Bowl, l'équipe des Packers de Green Bay, classée sixième tête de série, remporta une incroyable victoire, sur le score de 48 à 21, dans un match de séries éliminatoires contre l'équipe des Adanta Falcons, qui était alors classée tête de série. Ce jour-là, Aaron Rodgers connut une réussite fabuleuse avec 31 passes complétées sur 36 pour 366 verges (soit 86,1 %) et 3 touchés, ce qui représentait le cinquième meilleur pourcentage de passes réussies en séries éliminatoires de tous les temps.

«En sixième, un entraîneur nous a enseigné l'importance de la visualisation», déclara un jour Rodgers à un journaliste sportif travaillant pour *USA Today*[84]. «Lorsque je suis en réunion, quand je regarde un film ou lorsque je suis couché dans mon lit avant de m'endormir, je me visualise toujours en train d'effectuer ces passes. En fait, j'ai pensé à la plupart des passes bien avant de les mettre en pratique sur le terrain. Même quand je me repose sur mon canapé, je ne peux m'empêcher de me visualiser en train de les faire.» Rodgers parvint aussi à éviter avec brio trois plaquages potentiels lors de ce match légendaire. «J'avais visualisé la majorité d'entre eux avant même qu'ils ne se produisent», déclara-t-il ultérieurement.

Bien d'autres athlètes professionnels ont eu, eux aussi, recours à la technique de la répétition mentale pour at-

[83] SCHMEMANN, S. "End Games End in a Huff," *New York Times* (20 octobre 1996), www.nytimes.eom/ l 996/ 10/ 20/ weekinreview/ end-games-end-in-a- huff.html.

[84] CORBETT, J. "Aaron Rodgers Is a Superstar QB out to Join Super Bowl Club," *USA Today* (20 janvier 2011), http:// usatoday30. usatoday. com/ sports/ football/ nfl/ packers/ 2011-01-19-aaron- rodgers-cover_N.htm.

teindre leurs objectifs, dont le golfeur Tiger Woods, le lanceur de baseball Roy Halladay et les stars du basketball, Michael Jordan, Larry Bird et Jerry West. Le grand champion de golf, Jack Nicklaus, écrivit ce qui suit dans son ouvrage intitulé *Golf My Way :*

> *Je n'ai jamais frappé une balle, même lors d'une simple pratique, sans avoir une représentation très aiguë et très nette du mouvement dans ma tête. C'est comme dans un film en couleurs. Tout d'abord, je visualise la balle là où je veux qu'elle s'arrête, toute petite et toute blanche, posée sur l'herbe brillante et verte. Ensuite, la scène se transforme rapidement et je « vois» la balle se rendre là où je veux : en fait, je vois le chemin qu'elle suit, sa trajectoire, sa forme et même son comportement lorsqu'elle touche le sol. Puis une sorte de fondu au noir se produit et dès que la scène suivante apparaît, je peux me visualiser en train d'effectuer le swing parfait, celui qui transformera les images précédentes en réalité. C'est uniquement au terme de ce petit numéro privé, façon Hollywood, que je sélectionne un fer et que je m'avance vers la balle*[85].

Comme vous pouvez le constater en découvrant ces quelques exemples (et il y en a d'innombrables de la même nature), de nombreux éléments prouvent que la répétition mentale est extrêmement efficace pour acquérir une habileté physique avec un minimum de pratique physique.

Je ne peux résister au plaisir de citer un autre exemple, celui de Jim Carrey, qui m'a raconté une histoire étonnante alors qu'il venait tout juste d'arriver à Los Angeles à la fin des années 1980 et qu'il bataillait ferme pour trouver des rôles d'acteur au cinéma. Pour s'encourager, il avait rédigé un court texte, ou plutôt un court paragraphe, sur un morceau

[85] NICKLAUS, Jack. *Golf My Way,* avec K. BOWDEN, New York, Simon & Schuster, 2005, p. 79.

de papier ; il y affirmait haut et fort le type de personnes qu'il souhaitait rencontrer, le type de rôles qui convenaient à sa vision du métier d'acteur, son ambition de travailler sur les meilleurs projets et de participer à de bonnes auditions, et sa volonté de réussir dans cette voie et de pouvoir contribuer ainsi à bâtir un monde meilleur.

Chaque nuit, il allait se balader sur Mulholland Drive, dans les collines d'Hollywood ; une fois parvenu à un petit belvédère, il se détendait dans sa décapotable en observant le ciel et se répétait sans cesse ce paragraphe qu'il avait appris par cœur, s'imaginant qu'il décrivait ainsi ce qui se produisait en réalité. Et il ne s'éloignait de ce belvédère que lorsqu'il avait le sentiment qu'il était bel et bien la personne qu'il avait imaginée, c'est-à-dire jusqu'à ce que ce sentiment devienne une réalité personnelle. Il signa même un chèque à son nom d'un montant de 10 millions de dollars, en inscrivant comme objet «services d'acteur rendus» et, comme date, celle du jour de l'Action de grâces (Thanksgiving) 1995. Il conserva ce chèque dans son portefeuille durant des années.

Finalement, en 1994, trois de ses films furent diffusés, qui le rendirent instantanément célèbre. *Ace Ventura, détective pour chiens et chats* sortit en février, suivi par *Le masque* en juillet. Et son rôle dans le troisième film, *La cloche et l'idiot (Dumb and Dumber*), sorti en décembre de la même année, lui rapporta un chèque d'exactement 10 millions de dollars. Bref, il avait créé exactement ce qu'il avait envisagé pour lui-même.

Ce que tous ces individus ont en commun, c'est qu'ils ont su éliminer l'environnement extérieur, aller au-delà de leur corps et transcender le temps de manière à pouvoir opérer des changements neurologiques significatifs à l'intérieur d'eux-mêmes. En effet, lorsqu'ils se présentèrent au monde, ils purent faire fonctionner conjointement leur esprit et leur corps, et créer ainsi le monde matériel qu'ils avaient, dans un premier temps, conçu dans leur champ mental.

Les études scientifiques confirment ces constats. Tout

d'abord, de nombreuses expériences portant sur la répétition mentale ont prouvé que, lorsque vous vous concentrez sur une zone corporelle particulière, vos pensées stimulent la région spécifique du cerveau qui gouverne cette zone[86]. D'ailleurs, si vous continuiez à agir de la sorte, des modifications physiques de l'aire sensorielle du cerveau ne tarderaient pas à apparaître. Cela semble logique car lorsque vous focalisez votre conscience en un point précis, vous activez les mêmes réseaux neuronaux et bâtissez donc une cartographie cérébrale plus solide dans cette zone stimulée par la pensée.

Dans une étude de l'Université Harvard, des sujets de recherche qui n'avaient jamais joué du piano auparavant pratiquèrent mentalement un simple exercice de piano à cinq doigts, à raison de deux heures par jour durant cinq jours, sans jamais se servir de leurs mains[87]– et connurent les mêmes changements cérébraux que les sujets qui avaient physiquement pratiqué les mêmes activités. Pourtant, les chercheurs constatèrent que la zone cérébrale, qui contrôle le mouvement des doigts, avait été soumise à une stimulation très importante, à un point tel que les cerveaux des sujets étudiés semblaient avoir réellement vécu l'expérience que ces derniers avaient imaginée. En fait, ceux-ci étaient parvenus à installer les circuits et les programmes neurologiques appropriés, créant ainsi une nouvelle cartographie cérébrale par le seul pouvoir de leur pensée.

Dans une autre étude portant sur 30 personnes durant

[86] EHRSSON, H. Henrik, GEYER, Stefan et Eiichi NAITO. "Imagery of Voluntary Movement of Fingers, Toes, and Tongue Activâtes Corresponding Body-Part-Specific Motor Représentations," *Journal of Neurophysiology,* vol. 90, no 5, 2003, p. 3304- 3316.

[87] PASCUAL-LEONE, Alvaro, NGUYET, D., COHEN, L. G., et al. "Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills," *Journal of Neurophysiology,* vol. 74, no 3, 1995, p. 1037-1045.

une période de 12 semaines, certains participants pratiquèrent de nombreux exercices avec leurs petits doigts alors que d'autres s'imaginaient seulement qu'ils en faisaient tout autant. Les membres du groupe qui pratiquait réellement les exercices physiques purent accroître la force de leurs petits doigts de 33 % alors que le groupe qui avait seulement imaginé agir de même parvint à accroître cette force de 35 %[88]. Leur corps s'était modifié comme s'ils avaient vécu à maintes reprises cette expérience physique dans la réalité extérieure – alors qu'ils l'avaient seulement expérimentée dans leur esprit. Leur esprit avait changé leur corps.

Lors d'une expérience similaire, dix volontaires s'imaginèrent qu'ils durcissaient un de leurs biceps aussi fort que possible, cinq fois par semaine. Les chercheurs enregistrèrent l'activité électrique du cerveau des sujets durant les séances et mesurèrent leur force musculaire toutes les deux semaines. Ceux qui s'étaient seulement imaginé qu'ils durcissaient leur biceps parvinrent à accroître de 13,5% la force musculaire de ce biceps en seulement quelques semaines et ils purent d'ailleurs conserver ce gain musculaire trois mois après l'arrêt de l'expérience[89]. En fait, leur corps avait réagi à un nouvel état d'esprit.

Le dernier exemple que je citerai est celui d'une étude française qui comparait des sujets ayant soulevé des haltères de poids différents ou qui s'étaient imaginé en train de les soulever. Ceux qui s'étaient imaginé en train de soulever des

[88] RANGANATHAN, Vinoth K., SIEMIONOW, Vlodek, LIU, Jing Z., et al. "From Mental Power to Muscle Power: Gaining Strength by Using the Mind," *Neuropsychologia,* vol. 42, no 7, 2004, p. 944-956; YUE, G. et K. J. COLE. "Strength Increases from the Motor Program: Comparison of Training with Maximal Voluntary and Imagined Muscle Contractions," *Journal of Neurophysiology,* vol. 67, no 5, 1992, p. 1114-1123.

[89] COHEN, P. "Mental Gymnastics Increase Bicep Strength," *New Scientist,* vol. 172, no 2318, 2001, p. 17, www.newscientist.com/ article/ dnl591-mental- gymnastics-increase-bicep-strength.html#.Ui03PLzk_Vk.

haltères plus lourds avaient plus activé leurs muscles que ceux qui s'étaient imaginé portant des poids plus légers[90]. Dans ces trois études portant sur la répétition mentale, les sujets parvinrent à accroître de façon mesurable leur force corporelle en utilisant seulement le pouvoir de leurs pensées.

Vous pouvez à juste titre vous demander s'il existe des études démontrant ce qui se produirait si nous suivions la séquence complète – c'est-à-dire lorsque nous n'imaginons pas seulement ce que nous voulons créer, mais que nous nous connectons aussi à de fortes émotions positives. En fait, de telles études existent. Vous en prendrez connaissance très prochainement.

Activer de nouveaux gènes dans le corps avec un nouvel esprit

Pour comprendre plus précisément comment fonctionne la répétition mentale, nous devons étudier certains points de l'anatomie du cerveau auxquels nous ajouterons quelques éléments de neurochimie. Tout d'abord, il est important de préciser que votre *lobe frontal,* qui est situé derrière votre front et devant le lobe pariétal et le lobe temporal, est le centre de votre créativité. Il constitue la région du cerveau qui a pour fonction d'apprendre de nouvelles choses, de rêver de nouvelles possibilités, de prendre consciemment des décisions, de fixer vos intentions, et ainsi de suite. Il joue en quelque sorte le rôle de grand ordonnateur ; responsable de la coordination motrice volontaire, il intervient également dans les fonctions du langage et de la planification. De plus, le lobe frontal vous permet d'observer qui vous êtes et d'évaluer ce que vous faites et comment vous vous sentez. Il constitue le siège de votre conscience. Il est important de

[90] GUILLOT, Aymcric, LEBON, Florent, ROUFFET, David, et al. "Muscular Responses During Motor Imagery as a Function of Muscle Contraction Types," *International Journal ofPsychophysiology,* vol. 66, no 1, 2007, p. 18-27.

préciser ce point car lorsque vous serez devenu plus conscient de vos pensées, vous pourrez en définitive mieux les diriger.

Quand vous pratiquez la répétition mentale et que vous vous concentrez totalement sur le dénouement espéré, le lobe frontal est votre allié, car il a pour caractéristique de réduire le volume des perceptions en provenance du monde extérieur, et ce, afin que vous ne soyez pas distrait par les informations captées par vos cinq sens. Les scanographies cérébrales révèlent que, dans un état de concentration élevé comme la répétition mentale, la perception du temps et de l'espace diminue[91]. Cela se produit parce que votre lobe frontal atténue l'impact des données émanant de vos centres sensoriels (lesquels vous permettent de «sentir» votre corps dans l'espace), de vos centres moteurs (responsables de vos mouvements physiques), de vos centres associatifs (où résident les pensées sur votre identité et sur qui vous êtes), et des circuits de votre lobe pariétal (où vous traitez le temps). Lorsque vous serez à même de transcender votre environnement, votre corps et même le temps, vous pourrez rendre les pensées que vous nourrissez plus réelles que toute autre chose.

Dès que vous imaginez un nouvel avenir pour vous-même, que vous pensez à une nouvelle opportunité et commencez à vous poser des questions précises – comme *À quoi ressemblerait ma vie sans cette douleur et cette limitation ?* –, votre lobe frontal est sollicité. En quelques secondes, il génère à la fois l'*intention* d'être en bonne santé (afin que vous puissiez discerner clairement ce que vous voulez créer et ce que vous ne souhaitez plus expérimenter) et l'*image mentale* de votre

[91] ROBERTSON, Ian. *Mind Sculpture: Unlocking Your Brain s Untapped Potential,* New York, Bantam Books, 2000; BEGLEY, S. "God and the Brain: How We're Wired for Spirituality," *Newsweek* (7 mai 2001), p. 51-57 ; NEWBERG, Andrew, D'AQUILI, Eugene et Vince RAUSE. *Why God Won 't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief* New York, Ballantine Books, 2001.

propre personne en bonne santé, afin que vous puissiez imaginer ce à quoi un tel état ressemblerait.

En tant que grand ordonnateur, le lobe frontal est relié à toutes les autres régions du cerveau. De la sorte, il peut sélectionner des réseaux de neurones pour créer un nouvel état d'esprit qui apportera une réponse à cette question. Vous pourriez fort bien vous représenter le lobe frontal comme un chef d'orchestre qui impose le silence à votre vieux matériel génétique (la fonction d'élagage de la neuroplasticité) et sélectionne différents réseaux neuronaux issus de différentes régions du cerveau, qu'il intègre ensuite afin de créer un nouveau niveau de conscience qui reflétera ce que vous imaginez. Votre lobe frontal modifie votre esprit – en permettant au cerveau de fonctionner selon différents schémas, diverses séquences et combinaisons. Une fois que le lobe frontal a sélectionné des réseaux neuronaux et qu'il les a associés harmonieusement en tandem pour créer un autre niveau de conscience, une image ou une représentation mentale apparaît aussitôt dans l'œil de votre esprit, c'est-à-dire votre lobe frontal.

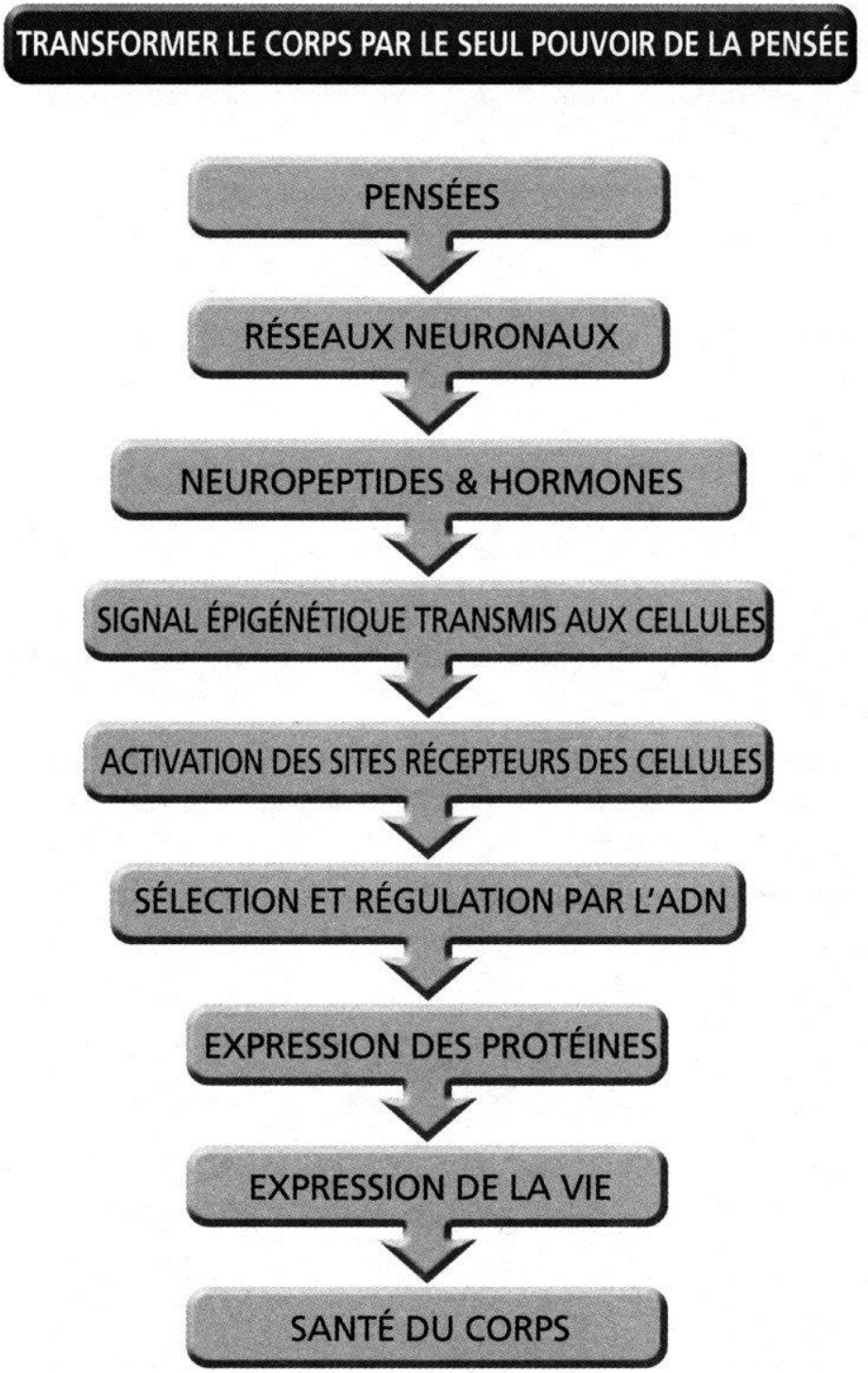

TRANSFORMER LE CORPS PAR LE SEUL POUVOIR DE LA PENSÉE
PENSÉES
RÉSEAUX NEURONAUX
NEUROPEPTIDES & HORMONES
SIGNAL ÉPIGÉNÉTIQUE TRANSMIS AUX CELLULES
ACTIVATION DES SITES RÉCEPTEURS DES CELLULES
SÉLECTION ET RÉGULATION PAR L'ADN
EXPRESSION DES PROTÉINES
EXPRESSION DE LA VIE
SANTÉ DU CORPS

FIGURE 5-1A

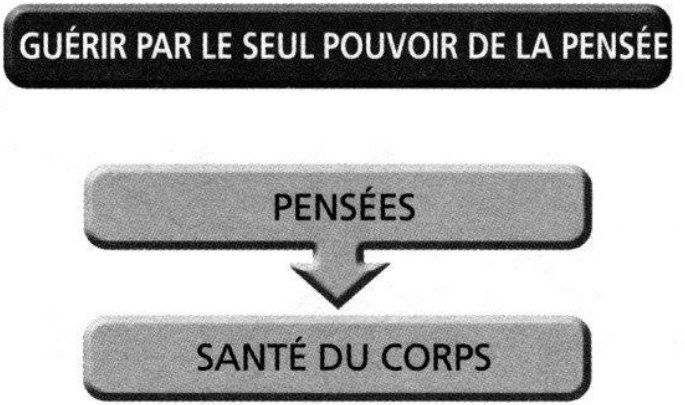


FIGURE 5-1B

Dans la figure 5-1A, le graphique montre comment les pensées progressent tout au long d'une succession de mécanismes élémentaires et de réactions chimiques, dans un lien de causalité descendante, pour ultimement modifier le corps. Par déduction, si nous admettons que de nouvelles pensées peuvent créer un nouvel état de conscience en activant de nouveaux réseaux neuronaux, en créant des hormones et des neuropeptides plus sains (qui stimulent les cellules d'une nouvelle manière et activent épigénétiquement de nouveaux gènes afin de fabriquer de nouvelles protéines), et si nous reconnaissons que l'expression des protéines est l'expression de la vie et qu'elle signifie par le fait même la santé du corps, alors la figure 5-1B illustre fort bien comment les pensées peuvent guérir le corps.

Introduisons maintenant certains éléments de neurochimie. Si votre lobe frontal orchestre suffisamment de réseaux neuronaux et s'il les active à l'unisson alors que vous vous concentrez sur une intention claire, un moment viendra où la pensée s'avérera une expérience dans votre esprit – c'est-à-dire que votre réalité intérieure sera plus réelle que votre réalité extérieure. Une fois que cette pensée sera devenue l'expérience, vous commencerez à ressentir l'émotion que cet événement pourrait vous inspirer en réalité (n'oubliez pas que les émotions sont la signature chimique des expériences). Votre cerveau créera alors un autre type de messager chimique – un neuropeptide – qu'il enverra ensuite vers les cellules de votre corps. Ce neuropeptide recherchera les sites récepteurs appropriés, ou les stations d'accueil, des diverses cellules, de façon à pouvoir livrer son message aux centres hormonaux du corps, et, ultimement, l'ADN des cellules et les cellules elles-mêmes recevront le message que cet événement s'est réellement produit.

Lorsque l'ADN de la cellule reçoit cette nouvelle information du neuropeptide, il réagit en activant (ou en régulant à la hausse) certains gènes et en en désactivant d'autres (ou en les régulant à la baisse), et ce, afin de soutenir votre nouvel état d'être. Représentez-vous la régulation à la hausse ou à la baisse comme un ensemble de lumières qui peuvent soit être réchauffées et devenir progressivement plus brillantes, soit être refroidies et diminuer d'intensité. Lorsqu'un gène est stimulé, il est activé afin de fabriquer une protéine. Lorsqu'un gène est désactivé, il devient plus faible ou moins intense et il ne fabrique plus le même nombre de protéines. Nous ressentons alors les effets des changements mesurables qui surviennent dans notre corps physique.

Examinez attentivement la figure 5-1A et la figure 5-1 B. Elles vous aideront à suivre la séquence complète montrant le mécanisme à l'œuvre lorsque vous entreprenez de changer votre corps par le seul pouvoir de la pensée.

Les cellules souches : un bassin inépuisable de potentialités

L'étude des cellules souches constitue une étape essentielle dans la compréhension globale de cet ouvrage. En effet, elles sont au moins en partie responsables du fait que ce qui semble impossible en apparence devient possible. Sur le plan biologique, les cellules souches sont des cellules indifférenciées qui se caractérisent par leur capacité à engendrer des cellules spécialisées par différenciation cellulaire. Elles constituent donc un potentiel brut. Lorsque ces cellules souches sont activées, elles peuvent se transformer en n'importe quel type de cellules dont le corps a besoin – ce qui inclut les cellules musculaires, les cellules osseuses, les cellules cutanées, les cellules nerveuses, les cellules immunitaires et même les cellules nerveuses du cerveau – pour remplacer les cellules atteintes ou endommagées dans les tissus, les organes et les systèmes corporels. Représentez-vous les cellules souches comme un cornet de glace contenant de nombreuses boules avant que du sirop d'érable ne soit versé dessus, ou comme des mottes d'argile qui attendent sur le tour du potier avant que ce dernier ne les transforme en assiettes, en bols, en vases ou en grandes tasses, ou encore comme un rouleau de ruban adhésif argenté qui, un jour, servira à réparer un tuyau qui fuit et qui, le jour suivant, servira à confectionner une robe de bal.

Voici un exemple du fonctionnement des cellules souches. Lorsque vous vous coupez votre doigt, le corps doit réparer cette coupure de la peau. À la suite de ce traumatisme physique local, un signal est envoyé à vos gènes de l'extérieur de la cellule. Ainsi activé, le gène se met aussitôt à fabriquer des protéines qui ordonnent ensuite aux cellules souches de se transformer en cellules cutanées parfaitement fonctionnelles. Le signal traumatique constitue l'information dont la cellule souche a besoin pour devenir une cellule cutanée. Des millions de processus similaires ont cours en perma-

nence à l'intérieur de votre corps. Des guérisons attribuables à ce type d'expression génétique ont été largement documentées pour ce qui concerne le foie, les muscles, la peau, les intestins, la moelle épinière et même le cerveau et le cœur[92].

Les études portant sur la guérison et la cicatrisation des blessures ont démontré que les cellules souches ne reçoivent pas un message clair lorsque le sujet étudié évolue dans un état négatif et fortement émotionnel tel que la colère. En effet, quand le signal est perturbé par une interférence, comme la friture sur la radio, la cellule potentielle ne reçoit pas une stimulation suffisamment appropriée et cohérente pour arriver à se transformer en une cellule utile. Comme vous le savez après avoir lu les paragraphes relatifs à la réaction au stress et à la vie en mode survie, la guérison sera plus longue dans ce cas parce que l'essentiel de l'énergie corporelle sera alors trop occupé à composer avec cette émotion négative et ses effets chimiques.

Bref, ce ne sera pas le temps de la création, de la croissance et de l'accompagnement, mais le temps de l'urgence.

De la sorte, quand l'effet placebo est à l'œuvre, un signal adéquat pourra atteindre l'ADN de la cellule lorsque vous aurez créé un niveau optimal de conscience, avec une intention claire, et que vous l'aurez associé à une émotion élevée et fortifiante. Ce signal n'influencera pas seulement la production de protéines saines qui amélioreront la structure et les fonctions corporelles, mais également la production de cellules saines et neuves, et ce, à partir des cellules souches latentes qui attendent simplement le bon message pour être activées.

Vous pourriez même vous représenter ces cellules souches comme la carte «Vous êtes libéré de prison» dans le jeu Monopoly, car une fois qu'elles sont sélectionnées et

[92] ROSSI, Ernest. *The Psychobiology of Gene Expression.*

activées, elles remplacent les cellules atteintes dans les zones endommagées du corps, ce qui permet à ce dernier de connaître un nouveau départ et de recouvrer la santé. En fait, les cellules souches permettent d'expliquer comment la guérison a lieu dans au moins la moitié des cas placebos impliquant une chirurgie placebo, et ce, qu'il s'agisse d'intervenir sur un genou arthritique ou d'effectuer un pontage coronarien (tel que décrit dans le chapitre 1).

Comment l'intention et les émotions élevées modifient notre biologie

Après avoir mentionné les émotions et le rôle vital qu'elles exercent sur la guérison du corps, nous allons maintenant étudier plus attentivement ce sujet. Si nous obtenons une réponse émotionnelle élevée aux nouvelles pensées que nous nourrissons lors de nos répétitions mentales, cela équivaut à dynamiser nos efforts, car les émotions nous aident à opérer des changements épigénétiques beaucoup plus rapidement. Nous n'avons pas besoin de la composante émotionnelle ; après tout, les sujets qui sont parvenus à renforcer leurs muscles en s'imaginant qu'ils soulevaient des poids n'ont pas eu besoin de connaître l'extase pour modifier leurs gènes.

Cependant, ils se sont inspirés eux-mêmes en utilisant leur imagination ; en effet, chaque fois qu'ils s'imaginaient mentalement en train de soulever des poids, ils se disaient : « Encore plus ! Encore plus ! Encore plus ! » Cette émotion constante et cohérente constituait le catalyseur énergétique qui a été réellement instrumental dans l'amélioration du processus[93]. En effet, conserver une telle élévation émotionnelle nous permet d'obtenir beaucoup plus rapidement

[93] YUE et COLE. "Strength Increases from the Motor Program"; DOIDGE, Norman. *The Brain That Changes Itself* New York, Viking Penguin, 2007.

des résultats bien plus probants – soit le même type de résultats pour le moins étonnants que nous avons abordé dans la réponse placebo.

Vous souvenez-vous de l'étude portant sur le rire dans le chapitre 2 ? Des chercheurs japonais ont démontré que le fait de regarder une émission humoristique durant une heure permettait de réguler à la hausse 39 gènes, dont 14 étaient associés à l'activité des cellules tueuses naturelles (cellules NK) et à leur impact sur le système immunitaire. De nombreuses autres études ont prouvé l'accroissement de différents anticorps après que les sujets eurent visionné une vidéo humoristique[94]. De plus, des recherches menées à l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill ont révélé que des émotions positives accrues ont donné lieu à des augmentations du tonus vagal, un marqueur de la bonne santé du nerf vagal, qui joue un rôle majeur dans la régulation du système nerveux autonome et de l'homéostasie[95]. Par ailleurs, une étude japonaise a démontré que, lorsque des ratons étaient chatouillés cinq minutes par jour durant cinq journées successives, et ce, dans le but de stimuler leurs émotions positives, leurs cerveaux généraient de nouveaux neurones[96].

[94] DILLON, Kathleen M., MINCHOFF, Brian et Katherine H. BAKER. "Positive Emotional States and Enhancement of the Immune System," *InternationalJournal of Psychiatry in Medicine,* vol. 15, no 1, 1985-1986, p. 13-18; PERERA, S., SABIN, E., NELSON, P., et al. "Increases in Salivary Lysozyme and IgA Concentrations and Secretory Rates Independent of Salivary Flow Rates Following Viewing of Humorous Videotape," *InternationalJournal of Behavioral Medicine,* vol. 5, no 2, 1998, p. 118- 128.

[95] KOK, Bethany E., COFFEY, Kimberly A., COHN, Michael A., et al. "How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone," *Psychological Science,* vol. 24, no 7, 2013, p. 1123-1132.

[96] YAMAMURO, Takuya, SENZAKI, Kouji, IWAMOTO, Satomi, et al. "Neurogenesis in the Dentate Gyrus of the Rat Hippocampus Enhanced by Tickling Stimulation with Positive Emotion," *Neuroscience Research,* vol. 68, no 4, 2010, p. 285-289.

Dans chacun de ces cas, de fortes émotions positives ont aidé les sujets à amorcer de véritables changements physiques qui ont en définitive amélioré leur santé. Les émotions positives permettent au cerveau et au corps de prospérer et de s'épanouir.

Étudions maintenant le schéma directeur de la plupart des études portant sur l'effet placebo : dès que quelqu'un commence à visualiser un nouvel avenir à partir d'une intention claire (la volonté de vivre sans douleur et sans maladie) et qu'il associe cette intention à une émotion intense (l'excitation, l'espoir, et l'anticipation de pouvoir vivre sans expérimenter de douleur ou de maladie), le corps n'évolue plus dans le passé. Dès lors, le corps vit et évolue dans ce nouvel avenir parce que, comme nous l'avons étudié précédemment, le corps est incapable de faire la différence entre une émotion suscitée par une expérience réelle et une émotion créée par le seul pouvoir de la pensée. De la sorte, il s'ensuit qu'un état émotionnel intense suscité par une nouvelle pensée représente une composante vitale de ce processus, car il constitue une nouvelle information en provenance de l'extérieur de la cellule – les expériences émanant de l'environnement extérieur ou de l'environnement intérieur exercent une influence identique sur le corps.

Vous souvenez-vous du cas de M. Wright dans le chapitre 1 ? Il avait été enthousiasmé par la perspective de prendre ce nouveau médicament miracle, le Krebiozen, dont il avait tant entendu parler, et il s'était imaginé des jours durant comment celui-ci pourrait lui permettre de guérir. Il était si excité qu'il avait harcelé son médecin traitant jusqu'à ce que ce dernier l'autorise à prendre ce médicament. Lorsqu'il reçut finalement son ordonnance, il ne savait pas que son médecin lui avait en fait prescrit une substance inerte. Cependant, comme son cerveau ne pouvait établir la différence entre ses images mentales de bien-être, fortement chargées émotivement, et le fait d'être réellement en bonne santé dans le moment présent, son corps répondit émotionnellement

comme si ce qu'il avait imaginé s'était réellement produit. Son corps et son esprit se mirent alors à travailler de concert pour activer de nouveaux gènes d'une nouvelle manière, et cette interaction, bien plus que le «puissant médicament» qui lui avait été administré, fut ce qui permit de réduire ses tumeurs et de restaurer sa bonne santé. En réalité, cette interaction corps-esprit avait créé son nouvel état d'être.

Par la suite, lorsque M. Wright apprit que les essais cliniques avaient prouvé que ce médicament était parfaitement inefficace, il revint à ses anciennes pensées et émotions – à sa vieille programmation – et, sans trop de surprise, ses tumeurs réapparurent. Son état d'être s'était de nouveau transformé. Pourtant, quand ses médecins traitants l'informèrent qu'il pourrait obtenir une version améliorée de ce médicament qui avait fonctionné quelques mois auparavant, il retrouva tout son enthousiasme. Il croyait véritablement que cette nouvelle version pourrait fonctionner, car il avait constaté ses effets bénéfiques dans le passé (c'est du moins ce qu'il pensait avoir constaté.)

Naturellement, lorsqu'il embrassa de nouveau l'intention d'être en bonne santé et lorsqu'il entreprit de nourrir de nouvelles pensées sur cette possibilité, son cerveau se remit à activer de nouvelles connexions neuronales, créant ainsi un nouvel état d'esprit. L'excitation et l'espoir étant de retour, cette émotion généra les substances chimiques corporelles ayant pour fonction de soutenir ses nouvelles pensées. Et ainsi, une fois de plus, son corps ne put établir la différence entre les pensées et les sentiments associés à son bien-être éventuel et le fait d'être en bonne santé dans le moment présent. En conséquence, une fois de plus, son cerveau et son corps réagirent comme si ce qu'ils avaient imaginé s'était déjà produit – et ses tumeurs disparurent à nouveau.

Lorsqu'il apprit, en lisant la presse, que son « médicament miracle» n'était qu'un leurre, il retourna une dernière fois à son ancienne manière de penser et à ses vieilles émotions – et

son vieux soi réapparut en force, ainsi que ses tumeurs. En fait, il n'y avait jamais eu de médicament miracle – le miracle, c'était lui. Et il n'y avait jamais eu de placebo – en fait, le placebo, c'était lui.

Il apparaît donc clairement que nous devrions nous concentrer non seulement sur le fait d'éviter les émotions négatives, telles que la peur et la colère, mais aussi sur le fait de cultiver consciemment des émotions positives et sincères, telles que la gratitude, la joie, l'excitation, l'enthousiasme, la fascination, l'admiration, l'inspiration, l'émerveillement, la confiance, l'appréciation, la gentillesse, la compassion et le contrôle de sa destinée, pour bénéficier de tous les avantages possibles dans l'optimisation de notre santé.

Les études ont démontré que le choix d'être ouvert à des émotions profondes et positives, telles que la gentillesse et la compassion – des émotions qui constituent par ailleurs un droit naturel, acquis à la naissance par chaque être humain –, favorise la libération d'un neuropeptide appelé ocytocine, qui ferme naturellement les récepteurs situés sur l'amygdale, la région du cerveau générant l'anxiété et la peur[97]. Lorsque nous parvenons à chasser la peur, nous pouvons ressentir infiniment plus de confiance, de pardon et d'amour. Nous ne sommes plus égoïstes, nous devenons altruistes. Et lorsque nous incarnons ce nouvel état d'être, nos circuits neurologiques ouvrent alors la porte à des possibilités illimitées que nous n'aurions jamais pu imaginer auparavant car, dans ce nouvel état, nous ne consacrons plus l'essentiel de notre énergie à essayer d'assurer et de nous représenter les conditions de notre survie.

Les scientifiques découvrent chaque jour des zones corporelles spécifiques – comme les intestins, le foie, le système

[97] BAUM GARTNER, Thomas, HEINRICHS, Markus, VONLANTHEN, Aline, et al. "Oxytocin Shapes the Neural Circuitry of Trust and Trust Adaptation in Humans," *Neuron,* vol. 58, no 4, 2008, p. 639-650.

immunitaire, le cœur, et bien d'autres organes – qui contiennent des sites récepteurs de l'ocytocine. Ces organes sont très réceptifs à l'effet curatif majeur de l'ocytocine, soit sa capacité à générer plus de vaisseaux sanguins dans le cœur[98], à stimuler la fonction immunitaire[99], à accroître la motilité gastrique[100] et à normaliser les taux de sucre sanguin[101] (glycémie).

Revenons un instant à la répétition mentale. Vous vous souvenez certainement que le lobe frontal est votre allié lorsqu'il est question de répétitions mentales. Cela est amplement documenté ; en effet, comme nous l'avons étudié déjà, le lobe frontal nous permet de nous détacher de notre corps, de notre environnement, et du temps – les trois préoccupations principales d'une personne évoluant dans un mode survie. Il nous aide aussi à aller au-delà de nous-mêmes pour atteindre un état de pure conscience où l'ego disparaît.

Dans ce nouvel état, alors que nous envisageons ce que nous désirons, nos cœurs sont plus ouverts et les émotions positives peuvent alors nous pénétrer de façon que la boucle

[98] CATTANEO, Maria Grazia, LUCCI, Gina et Lucia M. VICENTINI. "Oxytocin Stimulâtes in Vitro Angiogenesis via a Pyk-2/ Src-Dependent Mechanism," *Experimental Cell Research,* vol. 315, no 18, 2009, p. 3210-3219.

[99] SZETO, A., NATION, D. A., MENDEZ, A. J., et al. "Oxytocin Attenuates NADPH-Dependent Superoxide Activity and IL-6 Secretion in Macrophages and Vascular Cells," *American Journal of Physiology: Endocrinology and Metabolism,* vol. 295, no 6, 2008, p. E1495-501.

[100] MONSTEIN, Hans-Jürg, GRAHN, Niclas, TRUEDSSON, Mikael, et al. "Oxytocin and Oxytocin-Receptor mRNA Expression in the Human Gastrointestinal Tract: A Polymerase Chain Reaction Study," *Regulatory Peptides,* vol. 119, nos 1-2, 2004, p. 39-44.

[101] BORG, Julia, MELANDER, Olle, JOHANSSON, Linda, et al. "Gastroparesis Is Associated with Oxytocin Deficiency, Oesophageal Dysmotility with HyperCCKemia, and Autonomie Neuropathy with Hypergastrinemia," *BMC Gastroenterology,* vol. 9, 2009, p. 17.

qui consiste à ressentir ce que nous pensons et à penser ce que nous ressentons fonctionne ultimement en notre faveur. L'état d'esprit égoïste dans lequel nous nous trouvions lorsque nous évoluions en mode survie n'existe plus car l'énergie que nous canalisions en fonction de nos impératifs de survie peut maintenant être libérée pour nous permettre de créer. C'est comme si quelqu'un payait notre loyer ou notre hypothèque mensuelle pour nous permettre d'avoir plus d'argent et d'en disposer à notre guise.

À présent, nous pouvons comprendre pleinement comment ce processus fonctionne : si nous avons l'intention claire de bâtir un nouvel avenir, si nous associons cette émotion à un état émotionnel profond et élevé, et si nous répétons sans cesse cette expérience jusqu'à ce que nous parvenions à créer un nouvel état d'esprit et un nouvel état d'être, ces pensées nous apparaîtront plus réelles que notre vision précédente et limitée de la réalité. Au bout du compte, nous serons libérés. Et une fois que nous embrasserons cette émotion, nous pourrons plus facilement tomber amoureux de cette possibilité que nous avions envisagée.

Ce chef d'orchestre (le lobe frontal) se comporte en somme comme un enfant dans une confiserie. Excité et joyeux, il recherche tous les types de possibilités créatives pour générer de nouvelles connexions neuronales qui s'associeront ensuite pour former des réseaux neuronaux. Et, tandis que ce chef d'orchestre nous permet de nous détacher de notre ancien état d'être en activant les circuits de notre nouvel état d'être, les substances neurochimiques contenues dans notre corps se mettent à livrer de nouveaux messages à nos cellules, qui sont alors prêtes à créer des changements épigénétiques qui activeront à leur tour de nouveaux gènes de façon novatrice et stimulante. Et comme nous avons eu recours à des émotions intenses pour faire comme si cet événement s'était réellement produit, nous activerons les gènes avant même la survenue de cet environnement. Désormais, nous n'attendons plus et n'espérons plus le changement –

nous sommes le changement.

De retour au monastère

Attardons-nous un instant à l'étude que nous avons mentionnée au début de ce chapitre, où des hommes âgés prétendaient être plus jeunes et se sentaient réellement plus jeunes. Nous avons apporté la réponse à la question portant sur la façon dont ils y sont parvenus. Bref, nous avons résolu ce mystère.

Lorsque ces hommes arrivèrent au monastère, ils durent prendre un grand recul par rapport à leur vie antérieure si familière. Plus personne n'était là pour leur rappeler qui ils pensaient être en fonction de leur environnement externe. Ils entreprirent ensuite leur retraite en étant animés d'une intention très claire : faire semblant d'être jeunes à nouveau (en utilisant, pour ce faire, les répétitions physiques et mentales car ces deux pratiques permettent de modifier le cerveau et le corps) et faire en sorte que cela paraisse aussi vrai que possible. Lorsqu'ils visionnèrent les films, qu'ils lurent les magazines et écoutèrent les émissions de radio et de télévision datant de l'époque où ils étaient 22 ans plus jeunes, et ce, sans interruptions publicitaires, ils purent se détacher de la réalité et du fait d'être des septuagénaires et des octogénaires.

Dès lors, ils se mirent véritablement à vivre comme s'ils étaient jeunes à nouveau. Et tandis qu'ils expérimentaient de nouvelles pensées et de nouveaux sentiments correspondant à leur nouveau statut, leurs cerveaux se mirent à activer des neurones selon de nouvelles séquences, de nouveaux schémas et de nouvelles combinaisons – des neurones qui n'avaient pas été activés depuis vingt-deux ans. Comme tout ce qui entourait ces hommes – sans oublier leur imagination surexcitée – était conçu pour les soutenir de façon optimale et leur laisser croire que cette expérience était réelle, leur cerveau ne pouvait faire la différence entre être réellement 22

ans plus jeunes et simplement prétendre qu'ils l'étaient. Ainsi, au bout de quelques jours ces hommes purent commencer à activer des changements épigénétiques qui reflétaient parfaitement ce qu'ils pensaient être.

Ce faisant, leur corps produisit des neuropeptides correspondant à leurs nouvelles émotions ; et, lorsque ces neuropeptides furent libérés, ils transmirent de nouveaux signaux aux cellules corporelles appropriées. Quand ces cellules autorisèrent l'entrée de ces messagers chimiques, ceux-ci pénétrèrent profondément dans l'ADN de chacune d'entre elles. Une fois ces messagers chimiques parvenus à destination, de nouvelles protéines furent créées, qui se mirent aussitôt à la recherche de nouveaux gènes, et ce, en fonction des informations dont elles étaient porteuses. Lorsqu'elles trouvèrent ce quelles cherchaient, ces protéines déroulèrent progressivement l'ADN, activèrent les gènes qui étaient en attente, et déclenchèrent les changements épigénétiques, lesquels entraînèrent la production de nouvelles protéines qui ressemblaient en tous points aux protéines d'hommes 22 ans plus jeunes. Et si les corps de ces hommes ne disposaient pas des éléments nécessaires pour créer ce que les changements épigénétiques exigeaient, l'épigénome faisait simplement appel aux cellules souches pour fabriquer le matériel génétique indispensable.

Alors que ces hommes généraient de plus en plus de changements épigénétiques en activant de nouveaux gènes, une succession d'améliorations physiques s'ensuivit. Au bout du compte, lorsque ces hommes quittèrent le monastère, ils n'étaient plus ceux qui avaient franchi ses portes une semaine auparavant.

Si ce processus a parfaitement fonctionné pour eux, je peux vous garantir qu'il fonctionnera aussi pour vous. Dans qu'elle réalité avez-vous choisi de vivre, et qui prétendez-vous être ? Cela pourrait-il être aussi simple ?

Chapitre six

La suggestibilité

Ivan Santiago, un homme de trente-six ans, attendait patiemment dans une rue de New York en compagnie d'une poignée de paparazzis qui patientaient derrière un cordon de velours interdisant l'accès à l'entrée de service d'un hôtel quatre étoiles du Lower East Side. Ils attendaient la sortie d'un haut dignitaire qui devait incessamment quitter les lieux et s'engouffrer dans l'une des deux limousines noires stationnées en bordure du trottoir. Mais Santiago ne brandissait pas d'appareil photo. D'une main, il tenait un sac à dos rouge flambant neuf, tandis que l'autre, plongée à l'intérieur du sac partiellement fermé, il agrippait la crosse d'un pistolet équipé d'un silencieux. Santiago, un imposant agent du service correctionnel de l'État de Pennsylvanie, qui arborait un crâne rasé que n'aurait pas désavoué Vin Diesel, en savait long sur les armes mortelles de toutes sortes. Dans l'exercice de ses fonctions, il n'avait jamais eu à s'en servir, mais ce jour-là il s'apprêtait à le faire.

Pourtant, quelques instants auparavant, Santiago était sur le chemin du retour vers son domicile, sans penser une seule seconde aux revolvers, aux sacs à dos, aux dignitaires étrangers ou à un quelconque assassinat. Et maintenant, il se retrouvait là, le doigt sur la gâchette, le front plissé, l'air menaçant, prêt à se muer en meurtrier. La porte de l'hôtel s'ouvrit en grand et sa cible apparut en plein jour, portant une belle chemise blanche, des lunettes de sport et une serviette en cuir. Alors que l'homme se dirigeait vers la li-

mousine qui l'attendait, Santiago sortit l'arme de son sac à dos et fit feu par trois fois. L'homme s'écroula sur le sol sans esquisser le moindre mouvement, sa chemise tachée de rouge.

Quelques secondes plus tard, un homme répondant au nom de Tom Silver surgit de nulle part ; il posa calmement une main sur l'épaule de Santiago et l'autre sur son front, et dit : «À cinq, je dirai "Entièrement rétabli". Ouvrez vos yeux et réveillez-vous. Un, deux, trois, quatre, cinq ! Entièrement rétabli !»

Santiago avait été hypnotisé et conditionné à tuer un étranger (en réalité, un cascadeur) en utilisant, pour ce faire, ce qui s'avéra être un pistolet à billes de plastique Airsoft, non létal et totalement inoffensif, qui lui avait été remis dans le cadre d'une expérience menée par une poignée de chercheurs qui avaient entrepris de tester l'impensable : en recourant à l'hypnose, serait-il possible de transformer une bonne personne et un citoyen honnête et respectueux des lois en un assassin capable de tuer de sang-froid[102] ?

Dissimulés à l'intérieur de la limousine, les yeux fixés sur la scène, se trouvaient les chercheurs qui travaillaient avec Tom Silver : Cynthia Meyersburg, Ph.D., une post-doctorante de l'Université Harvard qui se spécialisait en psychopathologie expérimentale ; Mark Stokes, Ph. D., un neuroscientifique de l'Université d'Oxford qui étudiait les connexions nerveuses associées à la prise de décision ; et Jeffrey Kieliszewski, Ph. D., un psychologue médicolégal qui travaillait pour la société d'experts-conseils Human Resource Associates, basée à Grand Rapids dans l'État du Michigan et qui exerçait son métier dans des prisons à sécurité maximale et dans des hôpitaux pour psychopathes criminels.

Le jour précédent, ces chercheurs avaient amorcé leurs

[102] Discovery Channel, *Brainwashed,* saison 2, épisode 4 de la série *Curiosity,* diffusé le 28 octobre 2012.

travaux avec un groupe de 185 volontaires. Silver (un hypnothérapeute clinique certifié et un spécialiste médicolégal des enquêtes sur l'hypnose, qui avait, entre autres, aidé le ministère de la Défense de Taïwan à mettre à jour un trafic d'armes international d'une valeur de 2,4 milliards de dollars) rencontra personnellement les 185 participants pour déterminer leur degré de suggestibilité à l'hypnose, sachant que seulement 5 à 10% de la population est considérée comme très sensible à l'hypnose. Dans le groupe test, 16 volontaires passèrent le test et furent soumis à une évaluation psychologique visant à éliminer ceux qui pourraient souffrir d'un traumatisme psychologique permanent à la suite de cette expérience. Au terme de cette sélection, 11 participants purent passer à l'étape suivante, qui avait pour but de déterminer si, dans un état d'hypnose, ces sujets pourraient rejeter ou pas des normes sociales profondément enracinées en eux. En fait, ce processus de sélection était destiné à désigner ceux qui étaient les plus suggestibles à l'hypnose.

Après avoir été divisés en petits groupes, les sujets de l'étude furent conduits dans un restaurant fort animé pour y déjeuner sans se douter qu'ils avaient reçu, à leur insu, la suggestion posthypnotique suivante : lorsqu'ils s'assiéraient, leurs chaises seraient brûlantes, ou plutôt leur sembleraient brûlantes ; en conséquence, ils auraient si chaud qu'ils n'auraient pas d'autre choix que de se déshabiller en ne gardant que leurs sous-vêtements – et ce, en plein milieu du restaurant. Bien que tous les sujets étudiés se soient conformés, à des degrés divers, aux instructions reçues, les chercheurs éliminèrent sept d'entre eux qui, selon eux, se contentaient d'accompagner les autres ou n'étaient pas suffisamment suggestibles à l'hypnose pour suivre les directives. Les autres se déshabillèrent en quelques secondes en ne gardant que leurs sous-vêtements ; ils pensaient réellement que leur chaise était extrêmement brûlante.

Les quatre sujets qui progressèrent jusqu'à l'étape sui-

vante furent invités à passer un test qu'aucun d'entre eux ne pourrait truquer. Les sujets devaient s'immerger dans une profonde baignoire en métal remplie d'une eau glacée à 1,66 degré Celsius, soit 1,66 degré au-dessus du point de congélation. Un par un, les sujets furent branchés à des appareils médicaux destinés à contrôler leur rythme cardiaque, leur rythme respiratoire et leur pouls, tandis qu'une caméra spéciale à imagerie thermique contrôlait à la fois leur température corporelle et la température de l'eau. Lorsqu'il les hypnotisa, Silver informa les sujets qu'ils ne ressentiraient aucun inconfort en pénétrant dans l'eau froide et, qu'en fait, ils auraient l'impression d'entrer dans un bon bain chaud. L'anesthésiste Sekhar Upadhyayula leur fit passer le test tandis que des techniciens ambulanciers se tenaient à ses côtés, prêts à intervenir en cas d'urgence.

Ce test était destiné à valider ou invalider l'expérience. Normalement, quand une personne est exposée à une eau aussi froide, un réflexe de halètement ou de respiration saccadée involontaire se produit lorsque l'eau glacée atteint les mamelons. Le rythme cardiaque et le rythme respiratoire augmentent alors, la personne se met à trembler et à claquer des dents. En fait, le système nerveux autonome prend le contrôle dans une tentative automatique de maintenir l'équilibre interne – une réaction qui n'est pas sous le contrôle conscient. Même si une personne se trouvait dans un état profond d'hypnose, l'intensité des sensations transmises au cerveau dans ces circonstances extrêmes serait normalement trop insoutenable pour maintenir un état d'hypnose. En conséquence, si l'un ou l'autre des sujets parvenait à réussir ce test, il serait indiscutablement suggestible à un très haut degré.

Trois des sujets étudiés étaient plongés dans de profonds états d'hypnose, mais pas assez profonds cependant pour supporter ce type de froid intense sans que leur corps perde son équilibre homéostatique. Aucun d'entre eux ne put tenir plus de 18 secondes dans cette eau glacée. Mais le quatrième

sujet, Santiago, resta dans le bain plus de deux minutes avant que le Dr Upadhyayula ne lui signifie l'arrêt du test.

Bien que le rythme cardiaque de Santiago ait été élevé avant l'expérience, lorsqu'il entra dans l'eau son rythme cardiaque diminua immédiatement. On ne constata aucune variation de son rythme respiratoire et aucune oscillation sur son électrocardiogramme. Santiago se prélassait parmi les cubes de glace comme s'il était immergé dans une baignoire emplie d'eau chaude. En fait, c'était exactement ce qu'il croyait faire. Les chercheurs comprirent alors que cet homme, qui n'avait jamais bronché ni flanché et dont le corps n'était pas tombé en hypothermie, était bel et bien le sujet qu'ils recherchaient.

Santiago, qui était si suggestible à l'hypnose que son corps avait pu supporter durant cette période de temps un environnement extrême et dont l'esprit pouvait contrôler ses fonctions autonomes, était prêt pour le test final.

Après avoir vérifié les antécédents de Santiago, les chercheurs constatèrent qu'il était une personne honnête et respectable. De plus, c'était un employé de confiance, un fils dévoué et un oncle aimant. Il ne correspondait donc en rien au type d'homme qui aurait pu accepter de tuer quelqu'un de sang-froid.

Dans ces conditions, comment Silver réussirait-il à transformer ce bon citoyen en assassin ?

Pour valider la phase suivante de l'expérience, Santiago ne fut pas informé de ce qui allait se passer. Il ne pouvait donc établir aucun lien entre les expériences auxquelles il avait participé et la scène qui aurait lieu en face de l'hôtel, à quelques pas de l'endroit où l'étude devait se dérouler. Dans le cadre du plan établi par les chercheurs, les producteurs de télévision chargés de filmer les expériences informèrent Santiago qu'il n'avait pas été sélectionné et qu'en conséquence il n'apparaîtrait plus dans cette émission. Ils lui annoncèrent aussi qu'ils voulaient le revoir, le jour suivant,

pour lui faire passer une courte entrevue avant son départ. De plus, lorsque Santiago prit congé, ils l'informèrent que désormais il ne serait plus placé sous hypnose.

Santiago revint donc le lendemain. Il fut reçu par une productrice, dans un bureau situé à un étage élevé de l'immeuble où était situé l'hôtel. Alors qu'il discutait avec cette productrice, l'équipe de chercheurs s'attela à organiser la scène du crime. Le cascadeur fixa des poches de sang sur son corps ; le pistolet à billes de plastique Airsoft (qui reproduisait la déflagration et le recul d'une véritable arme à feu) fut placé à l'intérieur d'un sac à dos rouge puis posé sur le siège d'une moto stationnée à l'extérieur de l'entrée de l'immeuble. Un périmètre de sécurité, délimité par un cordon de velours, fut déployé à l'extérieur de l'entrée de service de l'hôtel et les comédiens, qui jouaient le rôle des paparazzis, s'installèrent avec leurs appareils photo et leurs caméras vidéo. Deux limousines, de type véhicules utilitaires sport, garées au bord du trottoir semblaient attendre l'arrivée du «dignitaire étranger» et de son entourage.

Santiago répondit avec joie aux questions qui lui furent posées lors de cette «entrevue finale», du moins jusqu'à ce que la productrice s'absente en lui assurant qu'elle serait bientôt de retour. Peu de temps après qu'elle eut quitté les lieux, Silver entra dans la pièce en prétextant qu'il voulait le saluer une dernière fois avant son départ. Lorsque celui-ci serra la main de Santiago, il donna en même temps un petit coup sur son bras, ce qui incita Santiago, qui était alors parfaitement conditionné par ce signal, à plonger immédiatement dans un état de transe hypnotique. Sentant son corps devenir tout mou, il s'allongea sur le canapé.

Silver l'informa alors qu'un «homme dangereux» sortirait bientôt de cet immeuble ; il ajouta : « Cet homme doit être éliminé. Nous devons nous débarrasser de lui et tu es celui que nous avons choisi pour le faire. » Il lui annonça que, lorsqu'il serait à l'extérieur de l'immeuble, il apercevrait un sac à dos rouge posé sur le siège d'une motocyclette et qu'à

l'intérieur se trouvait une arme chargée, prête à être utilisée. Il lui dit aussi qu'il devait se saisir de ce sac à dos rouge puis s'avancer jusqu'au cordon de velours, où il devait attendre que ce dignitaire, qui porterait une serviette en cuir, sorte de l'hôtel. Voici ce que Silver ordonna à Santiago : « Dès qu'il sortira de l'hôtel, tu pointeras ton pistolet sur sa poitrine et tu tireras sur lui. Bang ! Bang ! Bang ! Bang ! Bang ! Et dès que tu auras tiré, tu oublieras simplement, complètement et totalement, ce qui s'est passé. »

Finalement, Silver implanta un déclencheur de stimulation audible et physique destiné à replonger Santiago dans un état hypnotique, un état dans lequel il suivrait exactement la suggestion posthypnotique que Silver lui avait imposée : il informa Santiago qu'il reconnaîtrait, à l'extérieur de l'immeuble, un des producteurs avec lesquels il avait travaillé ; cet homme s'avancerait vers lui, lui serrerait la main et lui dirait : « Ivan, tu as fait un travail extraordinaire. » Silver lui donna pour instructions de hocher la tête et de répondre «oui» s'il avait effectivement accompli ce qu'il lui avait suggéré, ce que Santiago accepta sur-le-champ. Ensuite, Silver le fit sortir de sa transe en faisant semblant qu'ils étaient réellement en train de se dire au revoir.

La productrice revint dans la pièce peu après le départ de Silver ; elle remercia Santiago, l'informa que l'entrevue finale était terminée et qu'il pouvait partir. Peu après, Santiago sortit de l'immeuble en pensant innocemment qu'il rentrait chez lui.

Une fois qu'il fut sorti de l'immeuble, le producteur se dirigea vers lui, lui serra la main et dit : « Ivan, tu as fait un travail extraordinaire. » C'était le déclencheur. Immédiatement, Santiago regarda autour de lui, aperçut la moto, se dirigea vers elle et prit calmement le sac à dos rouge posé sur son siège. Puis, il s'avança vers les paparazzis et le cordon de velours délimitant le périmètre de sécurité et ouvrit lentement la fermeture éclair du sac à dos.

Quelques instants plus tard, il vit un homme portant une

serviette en cuir franchir la porte de l'immeuble. Sans une seconde d'hésitation, Santiago sortit le pistolet du sac à dos et tira dans la poitrine de l'homme à plusieurs reprises. Les poches de sang placées sous la poitrine du «dignitaire» explosèrent et celui-ci s'effondra aussitôt sur le sol.

Silver apparut presque immédiatement et l'incita à fermer les yeux. Le cascadeur quitta les lieux aussi rapidement qu'il le put tandis que Silver sortait Santiago de sa transe hypnotique. Le psychologue Jefferey Kieliszewski apparut alors ; il suggéra à Santiago de le suivre à l'intérieur d'une des limousines pour procéder à un bilan avec le reste de l'équipe. Une fois à l'intérieur de la limousine, les chercheurs informèrent un Santiago totalement surpris de ce qui s'était passé puis ils lui demandèrent s'il se souvenait de ce qu'il avait fait ou de ce qui s'était produit à l'extérieur de l'immeuble. Santiago ne se souvenait d'absolument rien – du moins jusqu'à ce que Silver lui suggère l'inverse.

La programmation du subconscient

Dans les premiers chapitres, vous avez pris connaissance des cas de différents individus qui avaient accepté un scénario imaginaire possible et qui, comme par magie, ont vu leur corps répondre à cette image générée dans leur esprit : des individus, tourmentés des années durant par les tremblements involontaires de la maladie de Parkinson, qui sont parvenus à augmenter leur taux de dopamine par le seul pouvoir de la pensée et qui ont constaté, ce faisant, que leur paralysie spasmodique avait mystérieusement disparu ; une femme atteinte de dépression chronique qui, au fil du temps, a réussi à transformer physiquement son cerveau et à modifier ainsi son état émotionnel débilitant pour accueillir enfin la joie et le bien-être ; des asthmatiques qui ont expérimenté des crises violentes de bronchite asthmatique suscitées par rien d'autre que de la vapeur d'eau et qui ont pu inverser cette broncho-constriction en quelques secondes, et

ce, en inhalant exactement la même vapeur d'eau ; et, bien sûr, des hommes souffrant de graves douleurs au genou et d'une amplitude de mouvement réduite qui avaient connu une amélioration miraculeuse de leur état après avoir subi une chirurgie placebo du genou et qui sont demeurés guéris bien des années après avoir subi cette chirurgie placebo.

Dans tous ces cas et plus encore, on peut avancer que chacun de ces sujets a tout d'abord accepté puis cru en la suggestion d'une meilleure santé possible, pour ensuite pleinement embrasser cette survenue éventuelle sans procéder à une analyse plus approfondie. Lorsque ces personnes ont accepté la possibilité d'un rétablissement potentiel, elles se sont alignées sur une réalité future possible – et ont transformé leur esprit et leur cerveau durant ce processus. De plus, comme elles croyaient en cette survenue, elles ont émotionnellement embrassé l'idée d'une meilleure santé possible et leur corps, en tant qu'esprit inconscient, vivait donc au moment présent dans cette réalité future.

Ces personnes ont conditionné leur corps en fonction d'un nouvel esprit ; ce faisant, elles ont pu activer de nouveaux gènes d'une manière entièrement nouvelle et exprimer de nouvelles protéines favorisant une meilleure santé – elles ont ainsi atteint un nouvel état d'être. Après avoir accepté un nouveau scénario possible, elles ne s'interrogèrent plus sur la manière dont cela allait se produire ni sur le moment où cela allait se manifester ; elles eurent simplement confiance en un meilleur état d'être et surent maintenir ce nouvel état mental et corporel durant une longue période de temps. C'est cet état d'être soutenu qui leur a permis d'activer les gènes appropriés et de les programmer à demeurer actifs de façon durable.

Peu importe qu'ils aient suivi un régime consistant à absorber des pilules sucrées durant des semaines ou des mois, qu'ils aient reçu une injection saline, ou qu'ils aient subi une chirurgie placebo, ces individus ont su réaffirmer leur acceptation, leur croyance et leur confiance durant

toute la durée de l'étude à laquelle ils ont participé. En effet, s'ils prenaient quotidiennement une pilule pour soulager leur douleur ou leur dépression, cette pilule leur rappelait constamment qu'ils devaient se conditionner, espérer et attribuer une signification à leurs activités intentionnelles, renforçant ainsi en permanence le processus interne qui était à l'œuvre. Et même s'ils devaient se rendre chaque semaine à l'hôpital pour rencontrer un médecin et évoquer l'amélioration de leur état, leur choix d'interagir dans un environnement spécifique, constitué de médecins, d'infirmières, d'équipement médical et de salles d'attente, leur a permis de déclencher un ensemble de réactions sensorielles ; de plus, grâce à la mémoire associative, ils se rappelaient sans cesse la perspective d'un nouvel avenir possible. Leurs expériences passées les ont conditionnés à croire que ce lieu, appelé « hôpital », était l'endroit où les gens allaient pour se sentir mieux. De la sorte, ils commencèrent à anticiper leurs changements futurs et attribuèrent ainsi une intention et une signification au processus de guérison dans sa totalité. Ces facteurs ayant tous une signification, ils permirent de rendre les patients placebos plus suggestibles aux résultats qu'ils expérimentaient.

Évoquons maintenant la question taboue dont personne n'ose parler : aucun mécanisme physique, chimique ou thérapeutique n'a produit de tels changements. En effet, aucun des sujets étudiés n'a subi de véritable chirurgie, n'a pris de médicaments actifs, ou n'a suivi de traitement particulier, susceptibles d'entraîner des modifications significatives de leur état de santé. Le pouvoir de leur esprit a donc influencé la physiologie de leur corps à un point tel qu'ils se sont retrouvés guéris. Nous pouvons avancer, sans crainte de nous tromper, que leurs véritables transformations se sont produites indépendamment de leur esprit conscient. Leur esprit conscient a pu initier une certaine ligne de conduite ou une façon de procéder, mais le véritable travail s'est effectué sur le plan subconscient alors que les sujets

étaient totalement inconscients de la manière dont cela se passait.

L'inverse est vrai dans le cas d'Ivan Santiago. Le pouvoir de son esprit sous hypnose a influencé à un tel point sa physiologie qu'il n'avait même pas bronché lorsqu'il s'était retrouvé immergé dans une baignoire d'eau glacée. Cependant, ce fut le pouvoir de son esprit subconscient altéré par une simple suggestion, et non pas celui de son esprit conscient, qui rendit possible une telle prouesse. En effet, s'il n'avait pas accepté la suggestion, le résultat aurait été très différent. De plus, il a agi comme il l'a fait sans penser à la manière dont il pourrait le faire ; en fait, dans son esprit, il n'était pas immergé dans une baignoire d'eau glacée. Il était confortablement assis dans une jolie baignoire remplie d'eau chaude.

Comme dans le cas de l'hypnose, l'effet placebo est suscité par la conscience d'une personne qui interagit d'une manière ou d'une autre avec le système nerveux autonome. L'esprit conscient fusionne tout simplement avec l'esprit subconscient. Une fois que les patients placebos acceptent une pensée comme étant la réalité, qu'ils croient en cette pensée et ont émotionnellement confiance dans le résultat final, ils se sentent soudainement mieux.

Une succession d'événements physiologiques déclenche automatiquement le processus de changement biologique global, et ce, sans que leur esprit conscient soit impliqué. Ils peuvent ainsi entrer dans le système d'exploitation où ces fonctions se déroulent déjà de façon routinière et, lorsqu'ils le font, cela équivaut à planter une graine dans un sol fertile. Le système prend automatiquement la suite des choses. En fait, ces individus n'ont plus rien à faire. Le processus est enclenché.

Aucun des sujets étudiés ne pourrait consciemment augmenter ses propres taux de dopamine de 200% et contrôler ses tremblements involontaires par l'esprit, produire de nouveaux neurotransmetteurs pour combattre la dé-

pression, activer des cellules souches qui se transformeront ensuite en globules blancs pour stimuler une réponse immunitaire ou restaurer le cartilage du genou afin de réduire la douleur – tout comme Santiago n'aurait pu consciemment éviter de flancher lorsqu'il a plongé son corps dans cette baignoire. Toute personne cherchant à accomplir de telles prouesses sera certainement déçue. Ces personnes ont dû rechercher l'aide d'un esprit qui savait déjà comment mettre en œuvre tous ces processus. Pour réussir, elles ont dû activer leur système nerveux autonome, l'esprit subconscient, et lui assigner ensuite la tâche de fabriquer de nouvelles cellules et de nouvelles protéines saines.

Acceptation, croyance et abandon

Dans ce livre, j'ai mentionné le mot suggestibilité comme si le fait d'être suggestible était quelque chose que chacun de nous pouvait faire volontairement et sur commande. Après avoir lu l'histoire présentée au début de ce chapitre, vous pouvez constater que cela n'est pas aussi facile. Voyons les choses en face. Certains d'entre nous – Ivan Santiago en fait évidemment partie – sont plus suggestibles que d'autres. Mais même ceux-là réagissent à certaines suggestions mieux qu'à d'autres.

À titre d'exemple, certaines personnes participant à un test sur l'hypnose n'éprouvent aucune difficulté à se déshabiller en public et à ne garder que leurs sous-vêtements lorsqu'elles reçoivent cette suggestion posthypnotique. Pourtant, elles sont incapables d'accepter subconsciemment l'idée qu'une baignoire d'eau glacée puisse être en réalité un bain à remous rempli d'eau chaude. Cela est vérifié même si les suggestions posthypnotiques (incluant la suggestion faite à Santiago de tuer un étranger) sont en règle générale plus difficiles à respecter, lorsqu'on les compare aux suggestions qui modifient temporairement l'état d'une personne, et ce, durant la transe elle-même.

Comme l'hypnose, la réponse placebo ne fonctionne pas de la même manière pour tout le monde. Les patients placebos qui ont pu faire en sorte que les changements positifs constatés puissent durer des années (comme les hommes ayant subi une chirurgie placebo du genou) réagissent en fait comme des sujets d'hypnothérapie ayant reçu des suggestions posthypnotiques. Pour certains, comme ces hommes, de telles suggestions fonctionnent parfaitement bien. Pour d'autres, il ne se passe pas grand-chose.

Par exemple, lorsqu'ils sont malades ou atteints d'une affection quelconque, nombreux sont ceux qui ne peuvent accepter l'idée qu'un médicament, une procédure chirurgicale, un traitement ou une injection puisse les aider – et encore moins qu'un placebo puisse fonctionner. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce qu'il leur faut penser au-delà de ce qu'ils ressentent – ce qui permet ensuite à ces nouvelles pensées de générer de nouveaux sentiments qui renforcent à leur tour ces nouvelles pensées – pour accéder à un nouvel état d'être. Mais si ces sentiments familiers constituent le moyen habituel de pensée et si la personne concernée ne peut transcender cette habitude, elle demeurera dans le même état mental et corporel et rien ne changera.

Cependant, si ces mêmes personnes, qui ne peuvent accepter qu'un médicament ou une procédure chirurgicale puisse les aider, pouvaient atteindre un nouveau seuil d'acceptation et de croyance, et si elles s'abandonnaient ensuite à ce résultat éventuel sans se tracasser, s'inquiéter et analyser constamment, elles pourraient profiter beaucoup plus avantageusement de ce processus. Voici en quoi consiste la suggestibilité : elle vise à transformer une pensée en une expérience virtuelle de façon que nos corps puissent, par voie de conséquence, réagir d'une nouvelle manière.

La suggestibilité regroupe trois éléments : l'acceptation, la croyance et l'abandon. Plus nous acceptons, plus nous croyons et plus nous nous abandonnons à ce que nous faisons pour changer notre état interne, plus les résultats que

nous obtiendrons seront satisfaisants. De même, quand Santiago était sous hypnose et que son esprit subconscient était sous contrôle, il pouvait totalement accepter ce que Silver lui disait sur ce «type dangereux» qui devait à tout prix être éliminé, il pouvait croire que Silver lui disait la vérité et il pouvait s'abandonner en suivant à la lettre les instructions détaillées que celui-ci lui avait données, et ce, sans jamais analyser ou nourrir des pensées critiques sur ce qu'il s'apprêtait à faire. Bref, il ne se lamenta pas, ne poussa pas de hauts cris, ni n'exigea de preuve tangible. Il fit ce qu'il devait faire.

Ajouter de l'émotion

Ainsi, lorsque nous sommes exposés à l'idée de jouir d'une meilleure santé et que nous pouvons associer cet espoir ou cette pensée – que quelque chose à l'extérieur de nous pourrait changer quelque chose à l'intérieur de nous – à une anticipation émotionnelle de cette expérience, nous devenons suggestibles à ce résultat final. Nous nous conditionnons, nous espérons et nous attribuons une signification au système de mise en œuvre global.

La composante émotionnelle est cruciale dans cette expérience car la suggestibilité est bien plus qu'un processus intellectuel. En effet, nombreux sont ceux qui peuvent intellectualiser le fait d'être en meilleure santé mais, s'ils ne peuvent embrasser émotionnellement ce résultat éventuel, ils ne peuvent alors accéder au système nerveux autonome (comme Santiago l'a fait en recourant à l'hypnose), qui est vital car il est le siège de la programmation subconsciente qui dicte les règles du jeu (comme on l'a vu au chapitre 3). De plus, en psychologie, il est généralement accepté qu'une personne qui expérimente des émotions intenses a tendance à être plus réceptive aux idées et est donc plus suggestible.

Le système nerveux autonome est sous le contrôle du cerveau limbique, appelé aussi «cerveau émotionnel» ou

«cerveau chimique». Le cerveau limbique, représenté dans la figure 6-1, est responsable des fonctions subconscientes, telles que l'homéostasie et la régulation des paramètres chimiques, qui permettent de maintenir l'équilibre physiologique naturel du corps. Il constitue votre centre émotionnel. Ainsi, lorsque vous expérimentez différentes émotions, vous activez cette région du cerveau, qui crée ensuite les molécules chimiques correspondant à certaines émotions. De plus, comme le cerveau émotionnel est placé sous le contrôle de l'esprit conscient, dès que vous ressentez une émotion, vous activez votre système nerveux autonome.

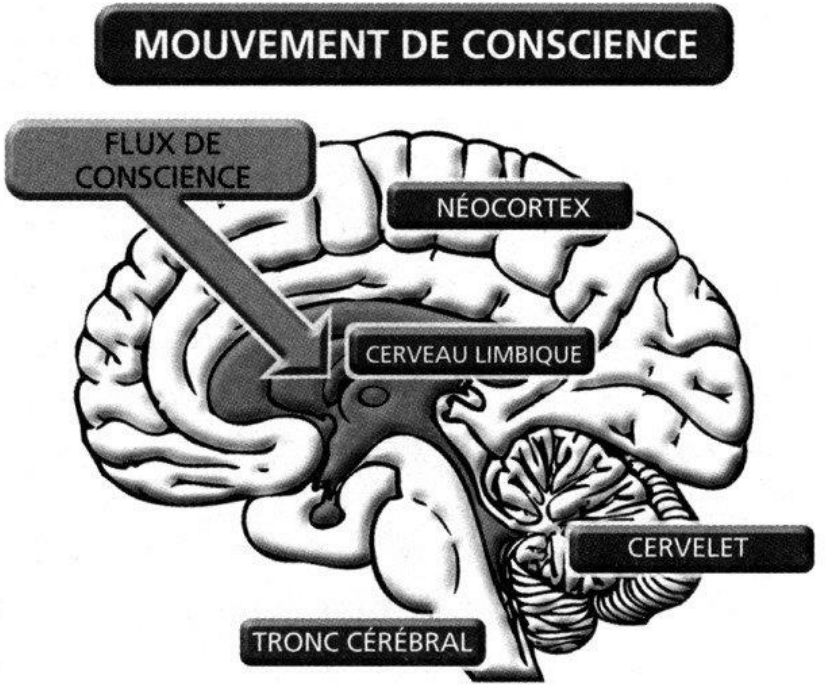


FIGURE 6-1

Lorsque vous ressentez une émotion, il est dans le domaine du possible de contourner votre néocortex – le siège de votre esprit conscient – et activer votre système nerveux autonome. En conséquence, en allant au-delà de votre cerveau rationnel, vous rejoindrez la région du cerveau où la santé est gérée et régulée.

De la sorte, si l'effet placebo exige que vous embrassiez une émotion élevée avant même la survenue d'une éventuelle expérience de guérison, en amplifiant votre réponse émotionnelle (et en sortant de votre état normal de repos), vous activerez votre système subconscient. En effet, vous permettre de ressentir des émotions constitue le moyen privilégié de pénétrer dans votre propre système d'exploitation et de programmer un changement car vous pourrez alors instruire automatiquement le système nerveux autonome, qui commencera aussitôt à créer la chimie corporelle vous permettant d'être en bonne santé. Le corps recevra ainsi un mélange d'élixirs chimiques émanant du cerveau et de l'esprit. En conséquence, émotionnellement le corps deviendra l'esprit.

Comme nous l'avons déjà vu, il ne s'agit pas de n'importe quelles émotions. Les émotions de survie, que nous avons abordées dans le chapitre précédent, déséquilibrent le corps et le cerveau, ce qui entraîne une régulation à la baisse (ou une désactivation) des gènes nécessaires pour préserver une santé optimale. Des émotions telles que la peur, la futilité, la colère, l'hostilité, l'impatience, le pessimisme, la compétition et l'inquiétude contrarieront l'activation des gènes favorisant un meilleur état de santé. En fait, elles s'y opposent de front, car elles entraînent l'activation du système nerveux de combat ou de fuite et préparent votre corps à l'urgence. Vous perdez alors toute l'énergie vitale nécessaire pour favoriser la guérison.

Cela équivaut à essayer de faire en sorte que quelque chose se produise à tout prix. Dès que vous essayez de forcer les choses, vous allez à contre-courant simplement parce que vous vous êtes mis en tête de changer coûte que coûte un état de fait ou une situation donnée. Vous vous battez et vous vous efforcez d'obtenir un résultat, même si vous ne vous rendez pas réellement compte de ce que vous faites. En définitive, cela vous déséquilibre, comme les émotions de survie, et plus votre frustration et votre impatience grandiront, plus vous serez déséquilibré. Vous souvenez-vous du

film *L'empire contre-attaque* et de la scène où Yoda dit à Luke Skywalker qu'il ne sert à rien d'essayer et que seul faire (ou ne pas faire) importe ? Il en va de même pour la réponse placebo. Il ne sert à rien d'essayer, il suffit de permettre.

Toutes ces émotions négatives et stressantes nous sont si familières et elles sont associées à tant d'événements passés que, lorsque nous nous concentrons sur elles, elles emprisonnent nos corps dans ces conditions passées - ce qui, dans ce cas, se traduit par une mauvaise santé. Aucune information nouvelle ne peut alors activer vos gènes d'une nouvelle manière. De fait, votre passé renforce votre avenir.

D'un autre côté, des émotions comme la gratitude et l'appréciation permettent d'ouvrir votre cœur et de hisser votre énergie corporelle à un autre niveau – en dehors des centres hormonaux inférieurs. La gratitude est l'une des émotions les plus puissantes pour accroître votre degré de suggestibilité. Émotionnellement, elle enseigne à votre corps que l'événement pour lequel vous éprouvez de la gratitude s'est déjà produit car habituellement nous exprimons nos remerciements après la survenue d'un événement désirable.

FIGURE 6-2

Les émotions de survie trouvent, pour l'essentiel, leur origine dans les hormones du stress, qui tendent à susciter des états mentaux et corporels plus égoïstes et limités. Par contre, lorsque vous embrassez des émotions plus créatives et plus élevées, vous hissez votre énergie à un niveau hormonal différent, votre cœur s'ouvre petit à petit et vous vous sentez plus altruiste. Votre corps se met alors à répondre à un nouvel esprit.

Si vous invoquez l'émotion de la gratitude avant même la survenue de l'événement, votre corps (en tant qu'esprit inconscient) commencera à croire que cet événement futur s'est certainement déjà produit – ou est en train de se produire au moment présent. En conséquence, la gratitude constitue l'état ultime de la capacité à recevoir et à éprouver de la reconnaissance. Étudiez la figure 6-2 pour constater la différence entre l'expression des émotions de survie et l'expression des émotions élevées.

Si vous pouvez invoquer les émotions d'appréciation et de reconnaissance, et les associer à une intention claire, vous commencerez alors à refléter émotionnellement cet événement, ce qui entraînera la transformation de votre cerveau et de votre corps. Plus spécifiquement, vous ordonnerez à votre corps d'expérimenter chimiquement ce que votre esprit a éprouvé philosophiquement. Si tel est le cas, nous pourrions avancer que vous vivrez dans un nouvel avenir au moment présent. En effet, vous n'aurez plus recours à des émotions primitives et familières pour rester ancré dans le passé ; vous utiliserez dès lors des émotions élevées pour vous diriger vers un nouvel avenir.

Les deux faces de l'esprit analytique

Revenons maintenant à l'idée dont nous avons débattu précédemment, selon laquelle chacun de nous serait sensible à différents degrés de suggestion, ce qui se traduit par un vaste spectre de suggestibilité. En effet, chacun de nous a son propre degré de susceptibilité aux pensées, aux suggestions et aux demandes – à partir des réalités extérieure et intérieure – basé sur de nombreuses variables. Pour simplifier votre compréhension, représentez-vous votre degré de suggestibilité comme inversement proportionnel à votre pensée analytique (comme il est illustré dans la figure 6-3) : plus votre esprit analytique est élevé (plus vous analysez), moins vous êtes suggestible ; et moins votre esprit analytique

est élevé, plus vous êtes suggestible.

FIGURE 6-3

La relation inverse entre l'esprit analytique et la suggestibilité.

L'esprit analytique (ou l'esprit critique) est cette partie de l'esprit dont vous avez conscience et que vous utilisez consciemment. Il constitue une fonction du néocortex rationnel – la région du cerveau qui est le siège de votre conscience, qui pense, observe, mémorise et résout des problèmes. Il analyse, compare, juge, revoit, examine, questionne, se concentre, scrute, raisonne, rationalise et réfléchit. Il prend et utilise ce qu'il a appris des expériences passées et l'applique à un résultat futur ou à quelque chose qu'il n'a pas encore expérimenté.

Par exemple, dans l'expérimentation sur l'hypnose décrite au début de ce chapitre, 7 des 11 sujets qui avaient reçu la suggestion posthypnotique d'enlever leurs vêtements en public dans le restaurant ne se sont pas entièrement conformés à cette suggestion. C'est l'esprit analytique qui leur a permis de «reprendre leurs esprits». Dès qu'ils se mirent à analyser – *Est-il convenable d'agir ainsi ? Dois-je le faire ? À quoi ressemblerais-je ? Qui regardera ? Qu'est-ce que mon amoureux va en penser ?* –, la suggestion perdit de sa puissance et ils retournèrent à leur vieil état d'être familier. Par contre, ceux qui se déshabillèrent immédiatement en ne gardant que leurs sous-vêtements le firent sans questionner ce qu'ils faisaient. Ils étaient moins analytiques (et donc plus suggestibles) que les autres participants.

Sachant que le néocortex est divisé en deux moitiés, appelées hémisphères, il peut sembler logique que nous passions beaucoup de temps à penser et à analyser de façon duale : le bien par opposition au mal, le vrai par opposition au faux, le positif par opposition au négatif, le masculin par opposition au féminin, l'hétérosexuel par opposition à l'homosexuel, les démocrates par opposition aux républicains, le passé par opposition au futur, la logique par opposition à l'émotion, le vieux par opposition au neuf, la tête par opposition au cœur – vous voyez ce que je veux dire... De plus, si nous vivons dans un état de stress, les substances chimiques que nous libérons dans nos organismes ont

tendance à accélérer le processus analytique dans sa globalité. Nous analysons encore plus de façon à anticiper des résultats futurs, et ce, afin de nous protéger des pires scénarios potentiels, qui sont fondés sur des expériences passées.

Naturellement, l'esprit analytique n'a rien de négatif en soi. Il nous a bien servis durant toutes nos vies conscientes et éveillées. C'est ce qui fait de nous des êtres humains. Sa fonction est de créer de la signification et de la cohérence entre nos mondes extérieurs (les expériences combinées des gens et des choses en des temps et des lieux différents) et nos mondes intérieurs (nos pensées et nos sentiments).

L'esprit analytique fonctionne de façon optimale lorsque nous sommes calmes, détendus et concentrés. Il fonctionne ainsi pour notre plus grand bien, car il nous permet d'examiner simultanément de nombreux aspects de nos vies et de nous fournir des réponses pertinentes et significatives. Il nous permet de choisir parmi une myriade d'options possibles afin de prendre des décisions éclairées, d'apprendre et d'acquérir de nouvelles connaissances, de savoir si nous pouvons croire ou pas en quelque chose, d'évaluer des situations sociales particulières en fonction de nos valeurs éthiques, d'avoir une idée précise des objectifs que nous souhaitons atteindre dans nos vies, de faire preuve de discernement et de conviction lorsque nous sommes confrontés à des enjeux moraux, et d'évaluer d'importantes données sensorielles.

En tant qu'extension de nos ego, l'esprit analytique nous protège aussi afin que nous puissions survivre et faire face de façon optimale à nos environnements extérieurs. (En fait, la protection est une des fonctions essentielles de l'ego.) L'esprit analytique évalue en permanence les situations issues de l'environnement externe et du champ des possibles afin de déterminer quels sont les résultats potentiels les plus avantageux. Il prend soin du soi tout en s'efforçant de préserver le corps. Votre ego vous informera d'un danger po-

tentiel et vous exhortera à réagir à une telle situation. Par exemple, si vous marchez dans la rue et que vous constatez que les voitures venant en sens inverse roulent trop près du trottoir sur lequel vous marchez, vous pourriez fort bien traverser la rue et changer de trottoir pour vous mettre à l'abri – c'est votre ego qui vous guidera et vous indiquera ce choix.

Mais lorsque nos ego sont déséquilibrés en raison d'une accumulation d'hormones de stress, nos esprits analytiques passent à la vitesse supérieure et deviennent surexcités. Dans une telle situation, l'esprit analytique ne fonctionne plus en notre faveur, mais à notre détriment. Nous devenons trop analytiques. Et l'ego devient alors totalement égoïste en s'assurant que nos intérêts sont placés au premier rang, car c'est bien là sa fonction essentielle. Il pense et ressent comme s'il avait besoin d'être en contrôle pour protéger son identité. Il essaie d'exercer une influence sur les résultats. Il prévoit ce qu'il devra faire pour créer une situation parfaitement sûre. Il s'attache alors à un passé familier et refuse de s'en défaire. De la sorte, il ne peut résister à l'emprise des rancunes, il ressent de la douleur et ne peut se défaire du sentiment d'être une victime. Il évitera toujours les situations inconnues et les considérera comme potentiellement dangereuses, car l'ego ne peut faire confiance à l'inconnu.

De plus, l'ego fera tout ce qu'il peut pour exercer un réel pouvoir sur le tourbillon des émotions entraînant une accoutumance ou une dépendance. Il veut obtenir ce qu'il veut et il fera ce qu'il doit pour y parvenir prioritairement, et ce, en se frayant un chemin jusqu'à ce qu'il parvienne à atteindre la première place. Dans sa volonté effrénée de protection, il peut être sournois, fourbe, manipulateur, compétitif, voire trompeur.

En conséquence, plus vous vivez une situation stressante, plus votre esprit analytique est porté à analyser votre vie à l'aune de l'émotion que vous expérimentez en cet instant précis. Lorsque cela arrive, vous contribuez véritablement à

faire en sorte que votre conscience s'éloigne de plus en plus du mode de fonctionnement de l'esprit subconscient où de véritables changements peuvent survenir. Vous analysez alors votre vie à partir de votre passé émotionnel, et ce, bien que les réponses à vos problèmes ne soient pas circonscrites à l'intérieur de ces émotions, ce qui vous pousse à penser davantage et à réfléchir plus profondément dans un état chimique familier et limité. En fait, vous vous réfugiez dans un mode de pensée non innovateur.

Puis, en raison de la boucle de pensées et de sentiments dont nous avons discuté précédemment dans cet ouvrage, ces pensées recréent sans cesse les mêmes émotions, ce qui déséquilibre encore plus votre cerveau et votre corps. Vous pourrez plus aisément discerner les réponses appropriées lorsque vous aurez dépassé cette émotion stressante et lorsque vous considérerez votre vie en fonction d'un état d'esprit différent. (Demeurez à l'écoute.)

Quand votre esprit analytique est excité, votre suggestibilité à de nouveaux résultats décroît. Pourquoi en est-il ainsi ? Pour une raison simple : parce qu'une situation stressante ou une menace imminente ne favorise pas l'ouverture d'esprit, la considération de nouvelles possibilités et l'acceptation de nouvelles potentialités. Elle ne favorise pas non plus la croyance en de nouvelles idées, le lâcher-prise et l'abandon ; de plus, elle n'incite pas à la confiance. L'esprit analytique cherche plutôt à protéger le soi en évaluant ce que vous savez par opposition à ce que vous ne savez pas, et ce, de manière à déterminer vos plus grandes chances de survie. Le temps est alors venu de fuir l'inconnu. Ainsi, lorsque l'esprit analytique est excité par les hormones de stress, il est logique que le champ de votre pensée se rétrécisse, que votre croyance ou votre confiance éventuelle en quelque chose de nouveau s'amenuise et que vous soyez moins suggestible à croire au seul pouvoir de la pensée ou à la possibilité de voir se matérialiser une pensée inconnue. En résumé, selon l'usage que vous en faites, l'esprit analytique

ou l'ego peut fonctionner en votre faveur ou à votre détriment.

Le fonctionnement interne de l'esprit

Considérez l'esprit analytique comme une partie distincte de l'esprit conscient qui la sépare de l'esprit subconscient. Comme le placebo fonctionne seulement lorsque l'esprit analytique est bâillonné, et ce, afin que votre conscience puisse interagir avec l'esprit subconscient – où de véritables changements surviennent –, la réponse placebo est possible uniquement quand vous pouvez dépasser votre soi et éclipser ainsi votre esprit conscient grâce à votre système nerveux autonome.

Pour avoir une simple illustration de ce phénomène, étudiez la figure 6-4. Dans cette figure, le cercle représente l'esprit dans sa globalité. L'esprit conscient représente seulement 5% de l'esprit global. Il est composé de logique, de raisonnements ainsi que de capacités créatives. Ces dimensions engendrent votre libre arbitre. L'esprit subconscient est constitué des 95 % restants. Il représente le mode de fonctionnement où toutes les compétences automatiques, les habitudes, les réactions émotionnelles, tous les comportements profondément ancrés, toutes les réponses conditionnées, les mémoires associatives, les pensées et tous les sentiments routiniers créent nos attitudes, nos croyances et nos perceptions.

L'esprit conscient est là où nous entreposons notre mémoire explicite ou déclarative. Cette mémoire est claire et évidente. Elle est constituée des connaissances que nous avons apprises (la mémoire sémantique) et des expériences que nous avons vécues durant toute notre vie (la mémoire épisodique). Vous pourriez, par exemple, être une femme qui aurait grandi dans l'État du Tennessee ; qui aurait monté à cheval durant sa jeunesse avant de faire une chute et de se casser un bras ; qui aurait possédé une tarentule qui se

serait échappée de sa cage quand vous aviez 10 ans, ce qui aurait obligé votre famille à dormir à l'hôtel durant deux jours ; qui aurait remporté le concours d'orthographe régional à l'âge de 14 ans et qui aujourd'hui ne ferait jamais aucune faute d'orthographe ; qui aurait étudié la comptabilité dans un collège du Nebraska ; qui vivrait présentement à Atlanta pour être plus proche de sa sœur (laquelle travaillerait pour une multinationale) et qui serait en train de terminer une maîtrise de finance en ligne. Les souvenirs déclaratifs constituent le soi autobiographique.

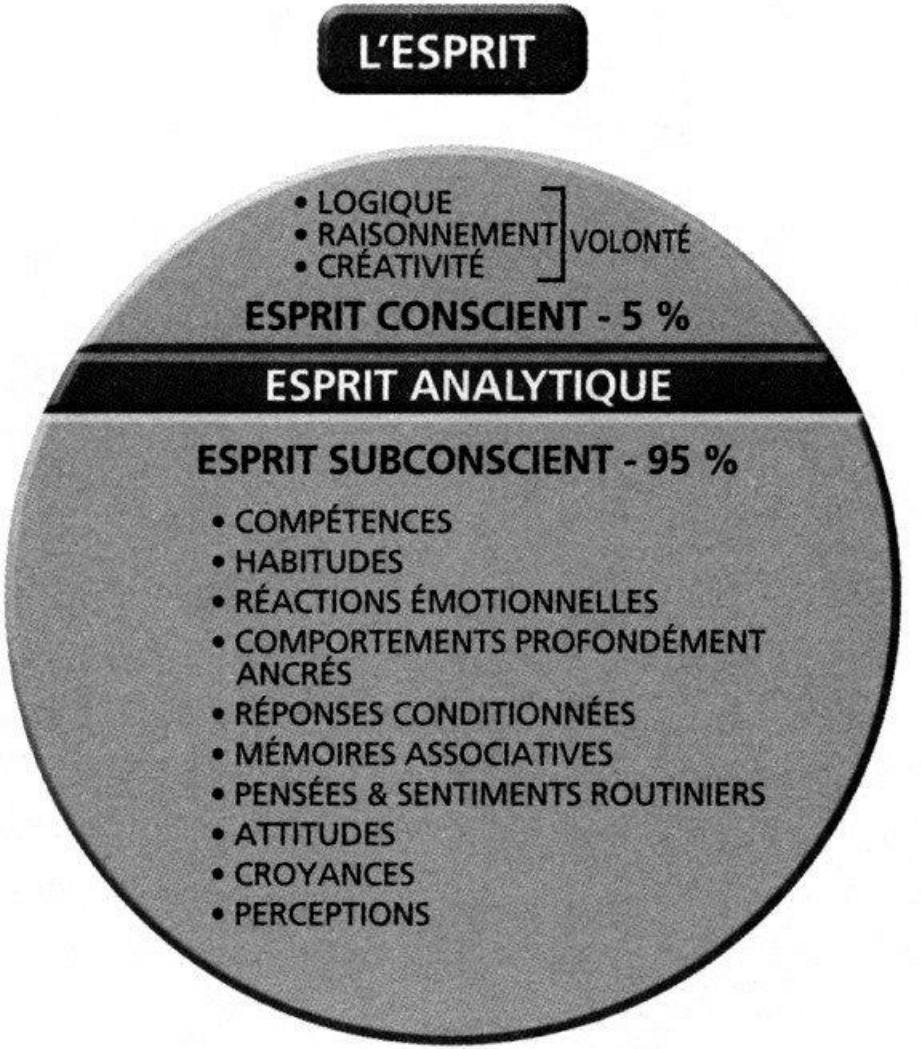


FIGURE 6-4

Voici une vue d'ensemble de l'esprit conscient, de l'esprit analytique et de l'esprit subconscient.

Nous possédons aussi un autre type de souvenirs, les souvenirs implicites ou non déclaratifs, parfois appelés souvenirs procéduraux ou mémoire procédurale. La mémoire procédurale, qui est activée dans les actions que nous menons «en roue libre», porte sur les habiletés motrices, les savoir-faire, les gestes habituels. C'est grâce à elle qu'on se souvient comment exécuter une séquence de gestes sans même être conscient de la façon de procéder. Elle est très fiable et notre corps et notre cerveau conservent ces souvenirs même s'ils ne sont pas utilisés pendant plusieurs années. Pour faciliter votre compréhension, pensez à des actions toutes simples comme faire du vélo, utiliser une pédale d'embrayage, lacer vos souliers, taper un numéro de téléphone ou un code secret sur un clavier, ou encore lire ou parler. Ces souvenirs implicites ou non déclaratifs sont les programmes automatiques que nous avons déjà évoqués dans cet ouvrage. Vous pourriez avancer à juste titre que vous n'avez plus besoin de penser consciemment ni d'analyser les habitudes ou les aptitudes que vous maîtrisez, parce que celles-ci sont totalement subconscientes. Il s'agit bien là du système d'exploitation programmé qui est décrit dans la figure 6-5.

FIGURE 6-5

Les systèmes mémoriels sont divisés en deux catégories :
les souvenirs déclaratifs (explicites) et les souvenirs non déclaratifs (implicites).

Lorsque vous aurez maîtrisé la façon d'accomplir une tâche jusqu'à ce qu'elle soit totalement intégrée dans votre esprit et émotionnellement conditionnée par votre corps, ce dernier sera alors capable de procéder aussi bien que votre esprit conscient. En fait, vous aurez mémorisé un mode de fonctionnement chimique interne qui, dès lors, deviendra inné. La raison en est simple : une expérience répétée enrichit les réseaux neuronaux du cerveau et apporte la touche finale en formant le corps sur le plan émotionnel. Une fois que cet événement aura été intégré suffisamment souvent sur le plan neurochimique, au travers de l'expérience, vous pourrez activer le corps et les programmes automatiques correspondants en accédant simplement à une pensée ou à un sentiment familier subconscient – vous pourrez alors expérimenter momentanément un état d'être particulier qui déclenchera l'exécution du comportement automatique.

Comme les souvenirs implicites découlent des émotions issues de l'expérience, deux scénarios possibles permettent d'expliquer comment ce processus mémoriel fonctionne : 1) un événement émotionnel unique et très intense peut être immédiatement répertorié et conservé dans le subconscient (par exemple, un souvenir d'enfance comme lorsque vous avez été séparé de votre mère alors que vous vous promeniez tous les deux dans les allées d'un grand magasin) ou 2) une pléthore d'émotions découlant d'expériences cohérentes et constantes pourra aussi être consignée et intégrée de façon répétée dans le subconscient.

Sachant que les souvenirs implicites font partie du système mémoriel subconscient et qu'ils y sont acheminés soit par des expériences répétées, soit par des événements émotionnels très intenses, lorsque vous invoquez une émotion ou un sentiment, vous ouvrez la porte de votre esprit subconscient. Comme les pensées constituent le langage du cerveau, et les sentiments, le langage du corps, dès que vous ressentez un sentiment, vous activez votre corps-esprit (car

votre corps devient votre esprit subconscient). En fait, vous entrez de plain-pied dans le système d'exploitation.

Représentez-vous ce mécanisme de la façon suivante : lorsque vous ressentez certaines émotions familières, vous accédez subconsciemment à une série de pensées issues de ce sentiment particulier. Vous déclenchez alors un processus quotidien d'autosuggestion des pensées qui correspond à ce que vous ressentez. Ce sont des pensées que vous acceptez, en lesquelles vous croyez et auxquelles vous vous abandonnez comme si elles étaient vraies. En conséquence, vous serez plus suggestible, mais seulement aux pensées étroitement corrélées à ce même sentiment.

De la sorte, ces pensées auxquelles vous pensez inconsciemment sont celles que vous acceptez, en lesquelles vous croyez, et auxquelles vous vous abandonnez de façon répétée.

À l'inverse, nous pourrions avancer que vous êtes beaucoup moins suggestible à toutes les pensées qui ne sont pas étroitement corrélées à vos sentiments mémorisés. Ainsi, toute nouvelle pensée reflétant une possibilité inconnue vous paraîtra inadéquate. Votre discours intérieur (les pensées que vous écoutez et nourrissez chaque jour), qui imprègne sans cesse votre conscience, stimule le système nerveux autonome et le flux de processus biologiques, renforçant dès lors le sentiment programmé de qui vous pensez être. Souvenez-vous de l'étude mentionnée dans le chapitre 2, celle où des chercheurs ont découvert que les optimistes répondaient plus favorablement à des suggestions positives, tandis que les pessimistes répondaient moins favorablement à des suggestions négatives.

De la même manière, si vous deviez changer votre façon de ressentir les choses, pensez-vous que vous pourriez devenir plus suggestible à un nouveau flot de pensées ? Tout à fait ! En ressentant une émotion élevée et en permettant à ce sentiment nouveau d'animer un nouvel ensemble de pensées, vous pourriez augmenter votre degré de suggestibilité

pour refléter ce que vous ressentez et ce que vous pensez. Vous seriez alors immergé dans un nouvel état d'être, et vos nouvelles pensées équivaudraient alors à des autosuggestions correspondant au sentiment que vous éprouvez. Et lorsque vous ressentez des émotions, vous activez naturellement votre système mémoriel implicite ainsi que votre système nerveux autonome. Vous pouvez alors simplement autoriser le système nerveux autonome à faire ce qu'il fait le mieux : restaurer l'ordre, l'équilibre et la santé.

N'est-ce pas ce que la plupart des participants ont fait dans les études placebos mentionnées précédemment ? N'ont-ils pas fait preuve de leur capacité à invoquer une émotion élevée comme l'espoir, l'inspiration et la joie de se sentir bien ? Et, une fois qu'ils eurent accepté cette nouvelle possibilité sans jamais l'analyser, leur degré de suggestibilité n'a-t-il pas été influencé par ces sentiments ? De plus, lorsqu'ils ressentaient ces émotions correspondantes, ne sont-ils pas entrés de plain-pied dans le système d'exploitation, avec de nouvelles injonctions, afin de reprogrammer leur système nerveux autonome – par le seul pouvoir de la pensée –, déclenchant ainsi un processus d'autosuggestion reflétant ces émotions ?

Ouvrir la porte de l'esprit subconscient

S'il existe divers degrés de suggestibilité, cela peut être visuellement démontré en étudiant les différentes épaisseurs de l'esprit analytique. Plus la barrière entre l'esprit conscient et l'esprit subconscient est épaisse, plus vous aurez de difficulté à pénétrer dans le système d'exploitation. Étudions maintenant les figures 6-6 et 6-7, qui représentent deux personnes ayant des types d'esprit différents.

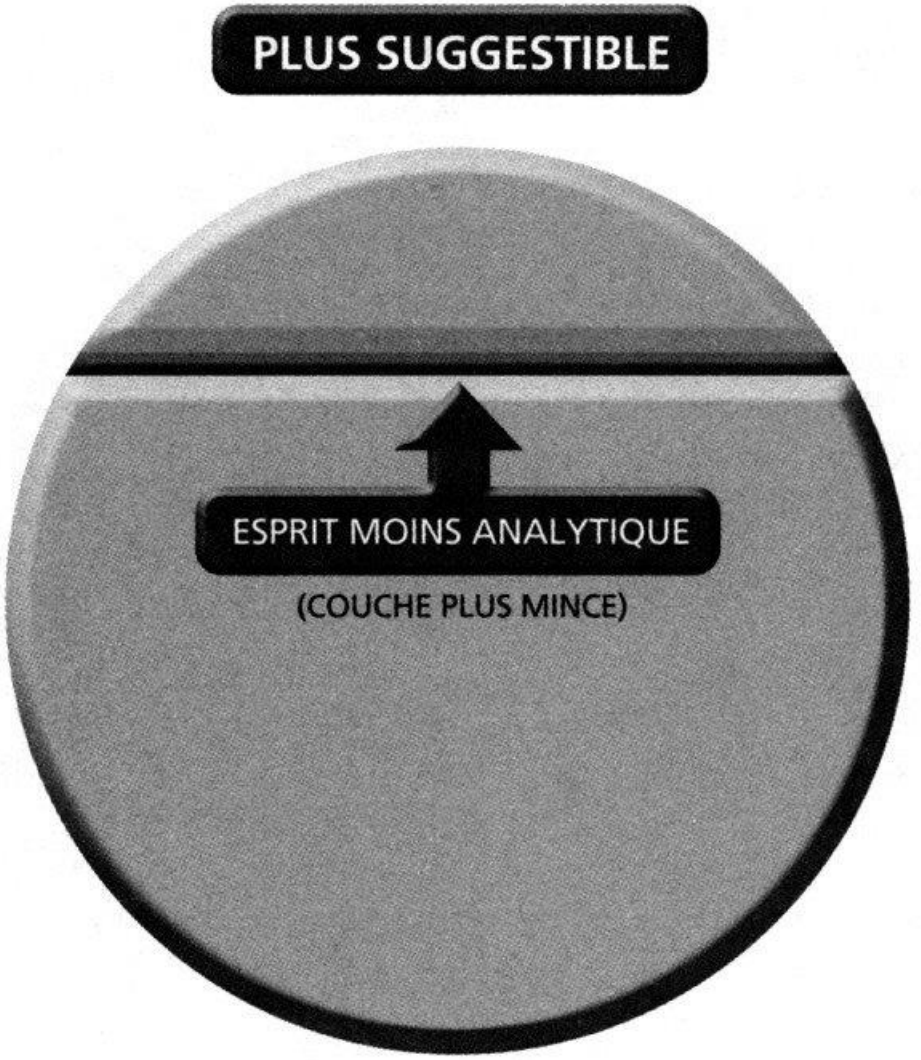


FIGURE 6-6

Un esprit moins analytique (représenté dans cette illustration par la couche plus mince) est plus suggestible.

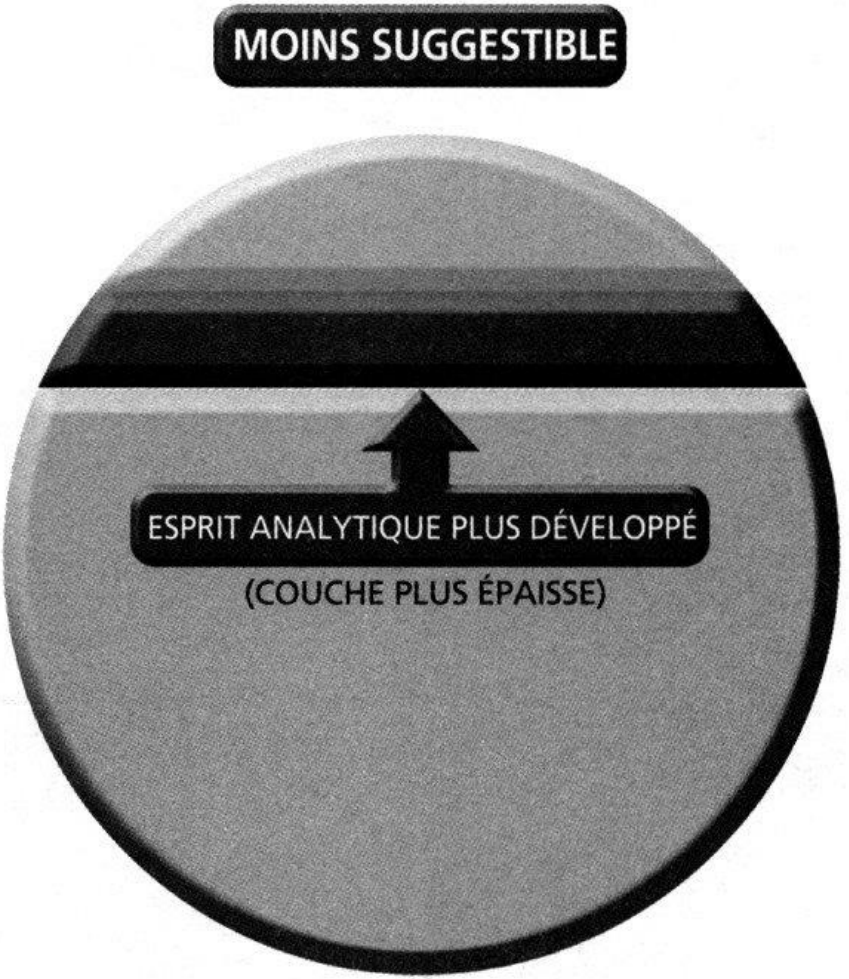


FIGURE 6-7

Un esprit analytique plus développé (représenté dans cette illustration par la couche plus épaisse) est moins suggestible.

La personne illustrée dans la figure 6-6, qui présente un voile très fin entre son esprit conscient et son esprit subconscient, est donc très ouverte à la suggestion (comme Ivan Santiago, dont nous avons étudié le cas au début de ce chapitre). En conséquence, cette personne acceptera, croira et s'abandonnera naturellement à un résultat éventuel, car elle n'intellectualisera pas trop et n'analysera pas outre mesure. Des personnes semblables seront plus intrinsèquement disposées à accepter qu'une pensée puisse constituer une expérience potentielle et à l'embrasser émotionnellement afin qu'elle soit intégrée dans le système nerveux autonome et prête à être exécutée et mise en œuvre en tant que réalité. De telles personnes ne passent pas leur vie à analyser à l'extrême les moindres détails et à s'interroger sans cesse. Si vous avez déjà assisté à une séance d'hypnose, vous avez certainement constaté que les sujets les plus ouverts appartiennent habituellement à cette catégorie.

Étudions maintenant la figure 6-7. En observant l'esprit analytique plus épais qui sépare les esprits conscient et subconscient, vous constaterez aisément que cette personne est moins disposée à accepter d'emblée les suggestions sans solliciter de façon significative l'assistance de son esprit intellectuel pour évaluer, traiter, planifier et étudier. Des personnes semblables, qui font preuve d'un esprit critique fortement développé, s'assureront quelles ont tout analysé avant de faire confiance et de s'abandonner.

À cet égard, il convient de rappeler que certains d'entre nous ont un esprit analytique plus profondément ancré, et ce, même s'ils ne sont pas constamment soumis à des hormones de stress. Peut-être est-ce dû à l'influence de leurs parents, qui les ont poussés à renforcer leurs mécanismes de pensée rationnelle durant leur enfance, ou au fait d'avoir poursuivi un certain type d'études à l'université, ou encore peut-être cela fait-il tout simplement partie de leur nature. (Quoi qu'il en soit, vous pouvez très bien être doté d'un fort

esprit analytique et apprendre comment aller au-delà – comme je l'ai fait à titre personnel. Il y a donc de l'espoir.)

Comme je l'ai mentionné auparavant, un type d'esprit n'est pas plus avantageux qu'un autre. Je considère d'ailleurs qu'un sain équilibre entre les deux est parfaitement fonctionnel. Une personne très analytique sera moins disposée à faire confiance et à lâcher prise. À l'inverse, une personne hautement suggestible pourrait être trop crédule et moins fonctionnelle. Le point que je tiens à souligner est le suivant : si vous analysez en permanence votre vie, si vous vous jugez et si vous êtes obsédé par le moindre détail de votre réalité quotidienne, vous ne pourrez jamais accéder au système d'exploitation et reprogrammer les vieux programmes qui s'y trouvent. La porte séparant l'esprit conscient de l'esprit subconscient ne peut s'ouvrir que si vous acceptez, croyez à la suggestion, et si vous vous abandonnez à celle-ci. Cette information activera ensuite le système nerveux autonome, qui ne tardera pas à prendre les commandes.

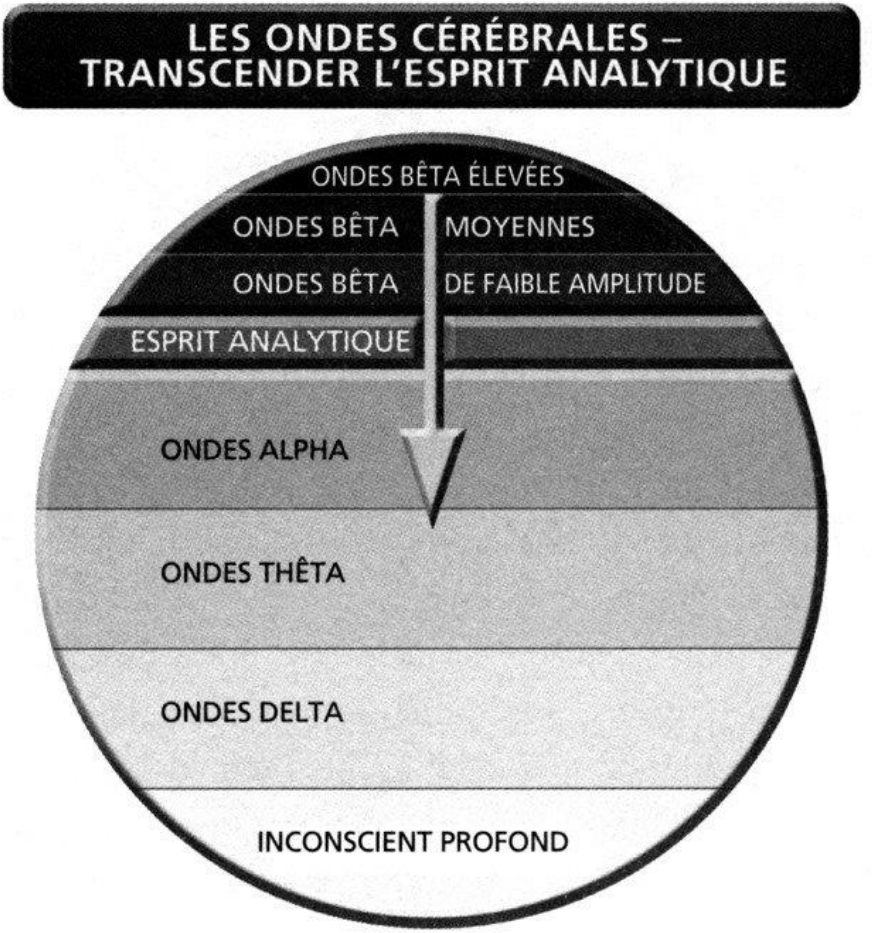


FIGURE 6-8

Cette figure représente la relation entre les ondes cérébrales et le mouvement de conscience, allant de l'esprit conscient à l'esprit subconscient, qui transcende l'esprit analytique durant la pratique de la méditation.

Étudions maintenant la figure 6-8. La flèche représente le mouvement de la conscience, allant de l'esprit conscient à l'esprit subconscient, lorsque la suggestion est biologiquement gravée dans le système de programmation.

Quelques éléments additionnels peuvent réduire au silence l'esprit analytique et ouvrir la porte de l'esprit subconscient, et ce, afin d'augmenter le degré de suggestibilité d'une personne. Par exemple, la fatigue mentale ou physique accroît votre suggestibilité. Certaines études ont démontré qu'une exposition limitée à des signaux sociaux, physiques et environnementaux, générés dans des situations de carence ou de privation sensorielle, pouvait entraîner une susceptibilité accrue. La faim extrême, le choc émotionnel et le traumatisme affaiblissent aussi nos capacités analytiques, ce qui nous rend par voie de conséquence plus suggestibles à d'éventuelles informations.

Démystifier la méditation

Semblable en cela à l'hypnose, la méditation est une autre manière de contourner l'esprit critique pour entrer dans le système de programmation subconscient. Le but premier de la méditation est de faire en sorte que votre conscience transcende votre esprit analytique – afin que vous soyez moins préoccupé par le monde extérieur, par votre corps et par le temps – et de vous inciter à prêter attention au monde intérieur des pensées et des sentiments.

De nombreux préjugés sont associés au mot méditation. Pour la plupart des gens, ce mot évoque des images de gourous barbus perchés au sommet d'une montagne, indifférents aux éléments et assis dans un état d'immobilité parfaite ; de moine vêtu d'une simple robe et arborant un large et mystérieux sourire ; et même d'une jeune et jolie femme à la peau de satin posant sur la couverture d'un magazine, habillée de vêtements de yoga et paraissant se-

reinement libérée de l'esclavage de toutes les exigences de la vie quotidienne.

Lorsque nous voyons toutes ces images, nous pourrions percevoir la discipline requise comme impossible à respecter, trop hors de portée et au-delà de nos capacités. Nous pourrions aussi considérer la méditation comme une pratique spirituelle qui ne cadre pas avec nos croyances religieuses. Et la plupart d'entre nous pourraient tout simplement être dépassés par la variété de méditations disponibles, en apparence illimitées, et donc incapables de décider par où commencer. En fait, cela ne devrait pas être aussi difficile ni déroutant. Avant d'aborder cette discussion, partons du principe que le but premier de la méditation est de faire en sorte que notre conscience puisse transcender l'esprit analytique et nous permettre d'accéder à des niveaux de conscience plus profonds.

Quand nous méditons, nous ne passons pas seulement de l'esprit conscient à l'esprit subconscient, mais aussi d'un état égoïste à un état altruiste, nous passons du fait d'être quelqu'un au fait de n'être personne, du fait d'être matérialistes au fait de ne pas l'être, du fait d'être quelque part au fait d'être nulle part, du fait d'être situés dans le temps au fait de ne pas l'être, de la croyance que le monde extérieur constitue et définit la réalité par l'intermédiaire de nos sens à la croyance que le monde intérieur constitue la réalité et que, lorsque nous parvenons à atteindre cet état, nous entrons dans un monde de « non-sens », c'est-à-dire un monde de pensées situé au-delà des sens. La méditation nous fait passer d'un état de survie à un état de création, d'un état de séparation à un état de connexion, d'un état de déséquilibre à un état d'équilibre, d'un mode d'urgence à un mode de croissance et de régénération et d'un univers d'émotions contraignantes, telles que la peur, la colère et la tristesse, à un univers d'émotions expansives, telles que la joie, la liberté et l'amour. Fondamentalement, nous passons d'un état où nous nous accrochons à ce qui est connu à un état où nous

embrassons l'inconnu.

Attardons-nous un instant à cette dimension. Si l'on admet que votre néocortex est le siège de votre conscience, c'est-à-dire là où vous construisez vos pensées, recourez au raisonnement analytique, exercez votre intelligence et produisez des processus rationnels, vous devrez faire en sorte que votre conscience transcende votre néocortex pour être capable de méditer. Votre conscience aura alors pour tâche essentielle de diriger votre esprit rationnel vers votre esprit limbique et vers les régions subconscientes. En d'autres termes, pour endormir votre néocortex et diminuer l'activité neuronale qu'il met en œuvre au quotidien, vous devrez arrêter de penser de façon analytique et étouffer les facultés de raisonnement, de logique, d'intellectualisation, de prévision, de planification et de rationalisation – du moins temporairement. C'est ce que signifie «apaiser votre esprit». (Si nécessaire, n'hésitez pas à revoir la figure 6-1.)

Si l'on se réfère au modèle neuroscientifique que j'ai mentionné dans les chapitres précédents, apaiser votre esprit signifie que vous devrez déclarer en quelque sorte le «cessez-le-feu» de tous les réseaux neuronaux automatiques de votre cerveau rationnel, ceux que vous activez d'ordinaire sur une base régulière. Autrement dit, vous devrez arrêter de vous rappeler en permanence qui vous pensez être, ce qui a pour effet de reproduire de manière répétitive le même niveau d'esprit.

Je sais que cela peut vous sembler une tâche insurmontable, mais il existe des moyens pratiques et scientifiquement prouvés qui vous permettront d'accomplir cette prouesse et de la transformer au fil du temps en une compétence nouvelle. Dans les ateliers que j'anime partout dans le monde, des gens ordinaires qui n'avaient jamais médité auparavant ont acquis une très bonne maîtrise de cette pratique – une fois qu'ils l'ont apprise. Vous apprendrez ces méthodes dans les chapitres à venir. Mais, dans un premier temps, efforcez-vous d'accroître votre degré d'intention afin

d'en récolter pleinement les fruits, une fois que vous aurez acquis ce savoir-faire (comme dans l'exemple du chapitre 2, où de jeunes Québécois participant à un programme d'exercices d'aérobie apprirent que leur bien-être pouvait être amélioré par leurs efforts ; par voie de conséquence, ils purent attribuer une signification à ce qu'ils faisaient – ce qui leur permit d'atteindre de meilleurs résultats).

Pourquoi la méditation peut-elle poser problème ?

Le néocortex analytique utilise les cinq sens pour déterminer la réalité. Il a pour fonction première d'investir toute sa conscience dans le corps, l'environnement et le temps. De la sorte, si vous êtes le moindrement stressé, votre attention sera alors dirigée vers ces trois éléments, qu'elle amplifiera. En effet, quand vous êtes sous l'emprise d'un système d'urgence de type «fuir ou combattre», et que vous activez votre adrénaline, à l'instar des animaux sauvages qui se sentent menacés dans la brousse, toute votre attention sera focalisée sur la sauvegarde de votre corps, la découverte d'échappatoires ou de voies de secours et d'évasion dans votre environnement, et l'évaluation du temps dont vous disposez pour vous mettre à l'abri. Vous portez une attention excessive aux problèmes, vous êtes obsédé par votre apparence, vous vous complaisez dans la douleur, vous pensez au peu de temps dont vous disposez pour faire ce que vous devez faire et vous vous précipitez pour accomplir certaines tâches. Cette situation vous semble-t-elle familière ?

Comme vous êtes focalisé à l'extrême sur le monde extérieur et sur vos problèmes, lorsque vous vivez en mode survie, il est facile de croire que tout se résume à ce que vous voyez et expérimentez, et de penser que, sans le monde extérieur, vous n'êtes rien ni personne et vous n'allez nulle part. N'est-ce pas tout à fait effrayant pour un ego qui s'efforce de contrôler toute sa réalité en réaffirmant sans cesse son identité ?

Les choses pourraient être plus simples si vous vous rappeliez que, lorsque vous évoluez en mode survie, ce que vous percevez n'est en réalité que la partie émergée de l'iceberg, c'est-à-dire un éventail limité d'ingrédients qui composent votre environnement externe. En effet, vous vous identifiez aux nombreuses variations et combinaisons issues de votre monde extérieur qui vous enseignent ce que vous pensez être – mais votre être potentiel est bien plus vaste que cela. En fait, chaque fois que vous apprenez une chose nouvelle, vous transformez votre façon de voir le monde. Certes, celui-ci n'a pas réellement changé, mais votre perception s'est transformée. (Nous en apprendrons plus sur la perception dans le prochain chapitre.)

Pour le moment, il vous suffit de garder à l'esprit que votre but est d'effectuer des changements. Si vous n'avez pas pu effectuer de tels changements en recourant à toutes les ressources offertes par votre monde extérieur, vous devrez alors clairement chercher les réponses en dehors des limites étroites de ce que vous voyez, percevez et expérimentez. Pour ce faire, vous devrez puiser dans des sources que vous n'avez pas encore identifiées – c'est-à-dire à partir de l'inconnu. En ce sens, l'inconnu est un ami et non pas un ennemi, car c'est bel et bien là où se trouve la réponse.

La raison pour laquelle il nous est si difficile de détourner notre attention de toutes les conditions de notre monde extérieur et d'investir cette attention dans notre monde intérieur est que la plupart d'entre nous sont dépendants des hormones de stress – et du flot constant de substances neurochimiques qui résultent de nos réactions conscientes et inconscientes. Cette dépendance renforce notre croyance que le monde extérieur est plus réel que notre monde intérieur. De plus, notre physiologie est conditionnée à soutenir cette perception, car bien des menaces, des problèmes et des enjeux réels nécessitent notre attention. De la sorte, nous devenons dépendants de notre environnement externe présent. Et, par le truchement de notre mémoire associative,

nous utilisons les problèmes et les situations que nous expérimentons dans nos vies quotidiennes pour réaffirmer cette dépendance émotionnelle, et ce, afin de nous rappeler qui nous pensons être.

Nous pourrions aussi exprimer cet état de fait d'une manière différente : les hormones de stress que nous expérimentons en vivant en mode survie apportent au corps une forte dose d'énergie tout en entraînant l'excitation des cinq sens, qui nous rattachent à la réalité extérieure. Naturellement, si nous sommes continuellement stressés, nous définirons la réalité en nous appuyant sur nos sens. C'est ainsi que nous devenons matérialistes. Lorsque nous essayons de plonger à l'intérieur de nous-mêmes afin de nous connecter au monde de l'immatériel, il nous faut consentir bien des efforts pour nous défaire de nos habitudes conditionnées et de notre dépendance au flot de substances chimiques émanant de notre réalité extérieure. Dans de telles conditions, comment pourrions-nous croire que la pensée est plus puissante que la réalité physique et tridimensionnelle ? Si c'est ainsi que nous voyons les choses, il nous sera très difficile de changer quoi que ce soit par le seul pouvoir de la pensée, car nous serons devenus esclaves de notre environnement et de notre corps.

Un antidote possible pourrait être la relecture des cas décrits dans le chapitre 1 – ainsi que la lecture des cas présentés dans le cadre de mes ateliers dans les chapitres 9 et 10. Le fait de renforcer de nouvelles informations, qui nous démontrent que ce que nous jugeons impossible est tout à fait possible, nous permet de nous souvenir que la réalité va bien au-delà de ce que nos sens perçoivent. Que nous soyons disposés ou pas à l'admettre, nous sommes chacun le placebo.

Naviguer parmi nos ondes cérébrales

Si la méditation a pour fonction première de nous permettre

d'accéder au système autonome pour devenir plus suggestibles et surmonter les défis que j'ai mentionnés précédemment, nous devons apprendre comment parvenir à atteindre un tel état. La réponse la plus simple est que nous y parvenons grâce à nos ondes cérébrales. En effet, l'état cérébral dans lequel nous nous trouvons à un moment donné exerce un effet très puissant sur notre degré de suggestibilité à cet instant précis. Une fois que vous aurez appris quels sont ces différents états et comment les reconnaître lorsque vous les vivrez, vous pourrez vous entraîner à passer d'un état à un autre, en montant et en descendant l'échelle des ondes cérébrales. Naturellement, cela exige une certaine pratique, mais il est tout à fait possible d'y parvenir. Explorons maintenant ces différents états pour en apprendre davantage à leur sujet.

Lorsque les neurones sont activés conjointement, ils échangent des éléments chargés qui peuvent ensuite créer des champs électromagnétiques ; ce sont d'ailleurs ces champs qui sont mesurés lors des scanographies cérébrales (tel un électroencéphalogramme ou EEG). Les humains ont diverses fréquences cérébrales mesurables, et plus nous évoluons dans un état où les ondes cérébrales sont lentes, plus nous pouvons accéder en profondeur au monde intérieur de l'esprit subconscient. L'ordre de classement des différents types d'ondes cérébrales (des plus lentes aux plus rapides) est le suivant : le rythme delta (totalement inconscient, cet état est associé au sommeil profond et réparateur) ; le rythme thêta (un état intermédiaire entre le sommeil profond et le semi-éveil) ; le rythme alpha (un état favorisant la création et l'imagination) ; et le rythme bêta (un état de pensée consciente ou d'attention active) ; et le rythme gamma (un état élevé de conscience).

Le rythme bêta correspond à l'activité d'éveil normale du cerveau. Lorsque nous sommes soumis à ce rythme, le cerveau rationnel ou néocortex traite toutes les données sensorielles nouvelles en créant une signification entre nos

mondes extérieur et intérieur. Le rythme bêta, qui est associé à une pensée ou une attention active, ne constitue pas l'état le plus favorable à la méditation car, lorsque nous évoluons dans ce rythme, le monde extérieur semble plus réel que le monde intérieur. Trois niveaux d'ondes cérébrales composent le spectre d'ondes bêta : les ondes bêta de faible intensité (correspondant à une attention captivée et détendue, comme lire un livre), les ondes bêta de moyenne intensité (où l'attention porte sur un stimulus en cours provenant de l'extérieur du corps, comme l'apprentissage ou la mémorisation) et les ondes bêta de forte intensité (hautement focalisées, elles correspondent à une attention en mode de crise où les hormones de stress sont produites).

Plus les ondes cérébrales bêta sont élevées, moins nous sommes susceptibles de pouvoir accéder au système d'exploitation.

La plupart du temps, nous naviguons entre les rythmes bêta et alpha. Le rythme alpha correspond à un état de relaxation, où nous prêtons moins attention au monde extérieur et où nous commençons à prêter plus attention à notre monde intérieur. Lorsque nous évoluons dans le rythme alpha, nous nous trouvons dans un état léger de méditation, que vous pourriez aussi qualifier d'imagination ou de rêve éveillé. Dans cet état, notre monde intérieur est plus réel que notre monde extérieur car c'est à lui que nous prêtons attention.

Quand nous passons des ondes bêta de haute fréquence aux ondes alpha plus lentes, qui nous permettent de prêter attention, de nous concentrer de manière plus détendue, nous activons automatiquement le lobe frontal. Comme nous l'avons déjà mentionné, le lobe frontal permet de diminuer l'intensité des circuits cérébraux qui traitent le temps et l'espace. Dès lors, nous ne sommes plus en mode survie. Nous évoluons dans un état plus créatif qui nous rend plus suggestibles que nous ne l'étions lorsque nous étions soumis au rythme bêta.

Il est particulièrement utile d'apprendre comment plonger plus profondément dans le rythme thêta, qui est une sorte d'état intermédiaire entre le demi-sommeil et le demi-éveil (souvent décrit comme un état où «l'esprit est éveillé et le corps endormi»). Cet état est propice à la méditation, car il correspond au schéma cérébral où nous sommes le plus suggestibles. Dans le rythme thêta, nous pouvons accéder au subconscient car l'esprit analytique n'est plus opérationnel – nous sommes essentiellement plongés dans notre monde intérieur. Vous pourriez vous représenter le rythme thêta comme la clé de votre propre univers subconscient. Étudiez la figure 6-9, qui illustre les différentes fréquences cérébrales.

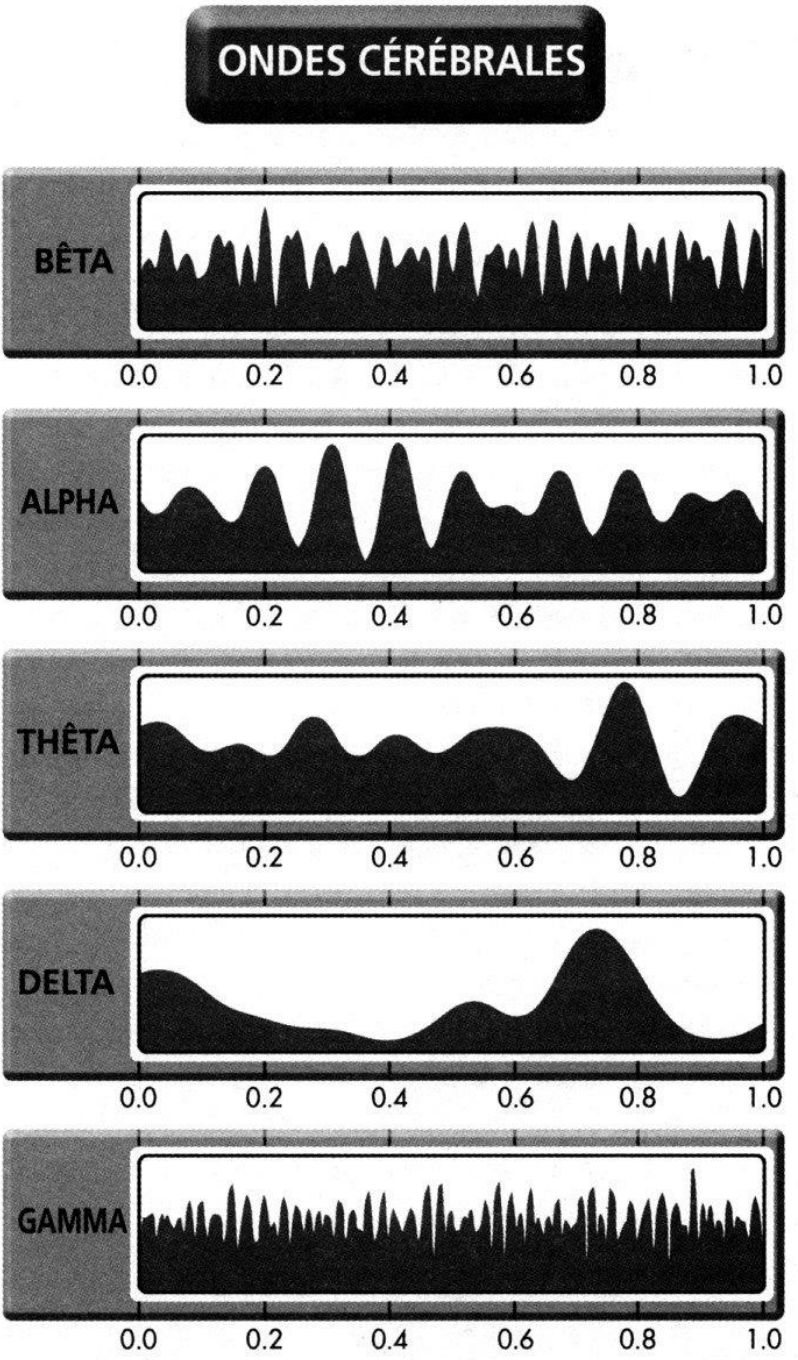


FIGURE 6-9

Cette illustration montre les différents types d'ondes cérébrales. Les ondes gamma y sont incluses car elles sont associées à une grande activité cérébrale, ce qui induirait un niveau supérieur de conscience.

Ce bref survol des ondes cérébrales vous sera fort utile lorsque vous aborderez la pratique de la méditation, ultérieurement dans cet ouvrage. Bien évidemment, ne vous attendez pas à basculer sur commande dans le rythme thêta, mais le fait d'avoir acquis une certaine connaissance des différents états cérébraux et des effets qu'ils peuvent exercer sur ce que vous vous efforcez d'accomplir pourra sans aucun doute vous aider.

Anatomie d'un assassinat

Revenons maintenant au cas d'Ivan Santiago et des autres sujets que nous avons étudiés au début de ce chapitre consacré à l'hypnose. De toute évidence, ces personnes avaient plus de facilité que la plupart d'entre nous à transcender leur esprit analytique. En effet, elles semblaient disposer de la neuroplasticité et de la plasticité émotionnelle nécessaires pour rendre leur monde intérieur plus réel que leur monde extérieur. Dans leur état d'éveil normal, elles passaient probablement plus de temps dans le rythme alpha que dans le rythme bêta ; ainsi, moins d'hormones de stress circulaient dans leur organisme, des hormones de stress qui auraient pu les sortir de l'homéostasie. Leur état hautement suggestible a permis à leur esprit conscient de mieux contrôler les fonctions autonomes de leur esprit subconscient.

Pourtant, ces sujets étaient tous différents et ils ont fait preuve de divers degrés de suggestibilité dans cette étude. Les 16 personnes qui ont réussi l'évaluation initiale étaient sans l'ombre d'un doute suggestibles, bien qu'elles ne le fussent pas autant que celles qui ont réussi le test suivant, c'est-à-dire celles qui ont enlevé leurs vêtements en public après avoir été soumises à une suggestion posthypnotique leur ordonnant d'agir ainsi, ce qui allait à l'encontre des normes sociales les plus profondément enracinées. Les quatre personnes qui ont réussi ce test étaient certainement hautement suggestibles et capables de transcender leur en-

vironnement social. Mais lorsqu'il s'est agi de s'immerger dans de l'eau glacée, trois d'entre elles n'ont pu aller de l'avant, n'ayant pu transcender leur environnement physique.

Seul Santiago, qui a transcendé son environnement physique dans des conditions extrêmes durant une longue période de temps tout en conservant le contrôle de son corps, a pu faire preuve du degré de suggestibilité le plus élevé. Non seulement il a pu supporter ce bain d'eau glacée, mais il a également été capable de transcender son environnement moral en suivant la suggestion posthypnotique de tirer sur ce «dignitaire étranger», et ce, en dépit du fait que sa personnalité consciente était totalement opposée à celle d'un homme capable de tuer de sang-froid.

L'effet placebo exige un degré de suggestibilité similaire pour transcender le corps et l'environnement durant une longue période de temps – ce qui signifie accepter, croire et vous abandonner à l'idée que votre monde intérieur est plus réel que votre monde extérieur. Dans quelques chapitres, vous apprendrez non seulement comment changer vos croyances pour devenir plus suggestible, mais aussi comment utiliser ce nouvel état pour programmer votre esprit subconscient, et ce, non pas pour tirer sur un cascadeur avec un pistolet à billes de plastique, mais fort heureusement pour triompher des problèmes de santé, des traumatismes ou des soucis personnels auxquels vous pourriez être confronté.

Chapitre sept

Attitudes, croyances et perceptions

Un jeune Indonésien de 12 ans contemple d'un regard vide la foule réunie dans un parc de Jakarta pour assister à une danse javanaise traditionnelle, appelée «kuda lumping». Sans une seconde d'hésitation, il accepte les éclats de verre brisé que les gens lui tendent, puis il ouvre la bouche, mâche le verre et l'avale comme s'il s'agissait d'un simple bretzel ou d'une poignée de maïs soufflé, et ce, sans ressentir d'effets néfastes. Ce garçon, un danseur de «kuda lumping» de troisième génération, ingère du verre depuis l'âge de neuf ans, notamment lors d'événements mystiques similaires. Ce garçon et les 13 autres membres de sa troupe de danse traditionnelle récitent une incantation avant chaque représentation pour appeler les esprits des morts à prendre possession du corps de l'un d'entre eux pendant la durée de la danse, une invocation destinée à le protéger de toute douleur[103].

Dans une certaine mesure, ce garçon et ses compagnons ne sont pas très différents des prédicateurs de la région des Appalaches qui manipulent des serpents afin de recevoir fonction de l'Esprit et qui dansent avec enthousiasme près de la chaire avec des serpents venimeux enroulés autour de leurs bras et de leurs épaules, comme il est décrit dans le

[103] MARDIYATI, A. "Kuda Lumping: A Spirited, Glass-Eating Javanese Game of Horse," *Jakarta Globe* (16 mars 2010), hwww.thejakartaglobe.com/ archive/ kuda-lumping-a-spirited-glass-eating-javanese-game-of-horse.

chapitre 1. Rapprochant dangereusement la tête de ces reptiles de leur visage, ils paraissent totalement immunisés contre leur venin, en cas de morsure. Ces danseurs javanais ressemblent aussi à ces

danseurs fidjiens, issus de la tribu des Sawau et originaires de Pile de Beqa, qui marchent sur le feu ; durant des heures, ces derniers peuvent marcher sans flancher sur des pierres chauffées à blanc, recouvertes de bûches incandescentes et de braises ardentes, un don qu'un dieu aurait fait à l'un des ancêtres de la tribu et qui aurait ensuite été transmis de génération en génération à l'intérieur de la tribu...

Ce garçon qui mâche du verre, ce prédicateur qui manipule des serpents ou ce Fidjien qui marche sur des braises ne marquent jamais de pause pour se demander : *Je me demande bien si ça va marcher, cette fois-ci ?* Aucun d'eux ne manifeste la moindre incertitude ou hésitation. La décision de mâcher du verre, de manipuler des mocassins à tête cuivrée ou de marcher sur des pierres brûlantes transcende leur corps, ainsi que l'environnement et le temps, et altère leur biologie, leur permettant ainsi d'accomplir ce qui, à première vue, peut sembler impossible. Bref, leur croyance indéfectible dans la protection de leurs dieux ne laisse aucune place au doute.

L'effet placebo est similaire en ce sens que des émotions très fortes font partie de l'équation. Pourtant, cette composante n'a pas été beaucoup étudiée, car la plupart des études scientifiques menées jusqu'alors dans la recherche corps-esprit ont seulement mesuré les effets du placebo plutôt que d'en chercher la cause. Que le basculement de l'état interne d'une personne soit attribuable à la guérison par la foi, au conditionnement, à la libération d'émotions réprimées, à la croyance en certains symboles ou à une pratique spirituelle spécifique, la question reste entière : que s'est-il donc passé pour provoquer des changements corporels si profonds ? Et si nous découvrons de quoi il s'agit,

pourrons-nous cultiver et exploiter un tel don ?

D'où viennent nos croyances ?

Nos croyances ne sont pas toujours aussi conscientes que nous le pensons. Nous pouvons très bien accepter une idée de façon superficielle, mais si, au plus profond de nous, nous ne croyons pas véritablement qu'une telle idée soit applicable, notre acceptation ne sera alors rien de plus qu'un simple processus intellectuel. Sachant qu'invoquer l'effet placebo exige que nous changions réellement nos croyances à propos de nous-mêmes et de ce qu'il est possible d'accomplir pour notre corps et notre santé, nous devons comprendre ce que sont ces croyances et d'où elles proviennent.

Supposons qu'une personne présentant certains symptômes aille voir un médecin et qu'elle reçoive un diagnostic fondé sur les conclusions objectives de ce praticien. À la suite de cette visite, ce médecin émettra un diagnostic ou un pronostic de survie et suggérera des choix de traitements fondés sur des résultats moyens. Dès que cette personne entendra le médecin prononcer les mots «diabète», «cancer», «hypothyroïdie» ou «syndrome de fatigue chronique», une série de pensées, d'images et d'émotions, issues de son expérience antérieure, surgira aussitôt. Cette expérience pourrait fort bien être basée sur le fait que les parents du patient aient été atteints d'une maladie similaire, ou que le patient ait regardé une émission de télévision où des personnages mouraient de cette maladie, ou encore que cette personne ait été effrayée par ce diagnostic après avoir effectué des recherches approfondies sur Internet.

Lorsqu'un patient rencontre un médecin et reçoit un avis professionnel, il accepte automatiquement la situation médicale qui lui est présentée, il croit à ce que le médecin lui annonce d'une voix assurée et il s'abandonne finalement au traitement qui lui est prescrit et aux résultats pouvant en

découler – tout cela sans aucune analyse véritable. Le patient est donc suggestible (et susceptible d'acquiescer) à ce que le médecin lui dit. Si ce patient embrasse ensuite les émotions de peur, d'inquiétude, d'anxiété et de tristesse, les seules pensées possibles (ou autosuggestions) seront celles qui correspondront à la manière dont il se sent.

Le patient pourra s'efforcer de nourrir des pensées positives sur l'éventualité de vaincre la maladie, mais son corps se sentira mal parce qu'il aura reçu le mauvais placebo, ce qui entraînera un mauvais état d'être, l'activation des mêmes gènes et l'incapacité de voir ou de percevoir toute possibilité nouvelle. Il sera alors à la merci de ses croyances (et des croyances du médecin) sur l'issue du diagnostic.

Quand des gens, comme ceux que nous avons évoqués dans les chapitres précédents, parviennent à se guérir eux-mêmes en recourant à l'effet placebo, en quoi diffèrent-ils tant des autres ? Tout d'abord, ils n'acceptent pas la finalité de leur diagnostic, de leur pronostic de guérison ou du traitement qui leur est prescrit. Ils ne croient pas non plus au résultat le plus probable ou au destin futur que leur médecin leur assigne avec autorité. Finalement, ils ne s'abandonnent pas à ce diagnostic, pronostic ou traitement suggéré. Et comme ils ont une attitude différente de ceux qui croient, acceptent et s'abandonnent, ils évoluent par voie de conséquence dans un état d'être différent.

Ils ne sont pas suggestibles aux avis et opinions des médecins parce qu'ils ne se sentent pas tristes, craintifs ou victimes. Ils sont plutôt optimistes et enthousiastes, et ces émotions génèrent un nouvel ensemble de pensées qui leur permettent d'envisager de nouvelles possibilités. Comme ils nourrissent des idées et des croyances différentes sur ce qu'il est possible d'accomplir, ils ne conditionnent pas leur corps en fonction du pire scénario possible ; contrairement à ceux qui reçoivent le même diagnostic ou qui sont atteints d'une maladie similaire, ils ne s'attendent pas au même résultat prévisible et n'attribuent pas la même signification au dia-

gnostic qu'ils reçoivent. Ils attribuent une signification différente à leur avenir et ils sont ainsi animés d'une intention différente. Ils comprennent l'épigénétique et la neuroplasticité et, plutôt que de se considérer comme des victimes passives de cette maladie, ils se servent de cette connaissance pour devenir proactifs, encouragés et alimentés par ce qu'ils ont appris lors de mes ateliers et des événements. En conséquence, ces individus obtiennent des résultats différents et meilleurs que les autres qui ont reçu le même diagnostic ; en cela, ils sont semblables aux préposées à l'entretien ménager qui ont obtenu de meilleurs résultats après que les chercheurs les eurent informées des résultats de leurs travaux.

Considérons maintenant le cas d'une personne ordinaire qui reçoit un diagnostic médical et annonce aussitôt : «Je vais vaincre cette maladie.» Cette personne peut fort bien ne pas accepter son état médical et le résultat probable que son médecin lui a annoncé, mais la différence avec les cas mentionnés précédemment est que la plupart des individus qui réagissent ainsi n'ont pas réellement changé leurs croyances sur le fait de ne pas être malades. Changer une croyance exige de modifier un programme subconscient – car une croyance, comme vous l'apprendrez bientôt, est un état d'être subconscient.

Les personnes qui utilisent seulement leur esprit conscient pour changer ne pourront jamais sortir de leur état de repos pour reprogrammer leurs gènes, et ce, tout simplement parce qu'elles ne savent pas comment procéder. C'est alors que le processus de guérison prend fin. Ces personnes sont incapables de s'abandonner à cette possibilité car elles sont totalement incapables de devenir suggestibles à quoi que ce soit d'autre que ce que leur médecin leur dit ou leur prescrit.

Quand des personnes ne répondent pas à un traitement ou quand leur état de santé demeure inchangé, on peut assumer quelles continuent de vivre chaque jour dans le même état émotionnel, acceptant, croyant et s'abandonnant

au modèle médical sans trop l'analyser, en se basant sur la conscience sociale de millions d'autres personnes qui ont réagi ou qui réagissent exactement de la même manière quelles. Se pourrait-il que le diagnostic d'un médecin soit devenu l'équivalent moderne d'un sortilège vaudou ?

Efforçons-nous maintenant d'approfondir le concept de croyance en nous appuyant tout d'abord sur l'assertion suivante : lorsque vous reliez et associez étroitement une succession de pensées et d'émotions, et ce, à un point tel qu'elles finissent par devenir habituelles ou automatiques, vous contribuez à former une attitude. Par ailleurs, sachant que votre façon de penser et de ressentir crée un état d'être, les attitudes constituent en réalité des états d'être raccourcis. En effet, elles peuvent fluctuer d'un moment à l'autre, en fonction de votre manière de penser et de ressentir. Toute attitude particulière peut donc durer des minutes, des heures, des jours, voire des semaines.

Par exemple, si vous avez une série de pensées positives correspondant à une série d'émotions positives, vous pourriez affirmer : «Aujourd'hui, j'ai une attitude positive.» À l'inverse, si vous aviez une série de pensées négatives correspondant à une série d'émotions négatives, vous pourriez affirmer : «Aujourd'hui, j'ai une attitude négative. » Si vous reproduisez la même attitude suffisamment souvent, elle deviendra automatique.

En effet, si vous répétez ou maintenez certaines attitudes suffisamment souvent et si vous les reliez entre elles, vous créerez une croyance. Une croyance est tout simplement *un état* d'être étendu. Pour l'essentiel, les croyances sont des pensées que vous nourrissez continuellement et des émotions que vous éprouvez constamment, et ce, jusqu'à ce que vous les intégriez dans votre cerveau et les assimiliez émotionnellement dans votre corps. Vous pourriez dire que vous êtes dépendant d'elles ; c'est la raison pour laquelle il est si difficile de les changer et pourquoi vous vous sentez si mal au plus profond de vos entrailles lorsqu'elles sont remises en

question. Comme les expériences sont neurologiquement gravées dans votre cerveau (ce qui vous incite à penser) et chimiquement incorporées en tant qu'émotions (ce qui vous incite à ressentir), la plupart de vos croyances sont fondées sur des souvenirs du passé.

De la sorte, lorsque vous revisitez en permanence les mêmes pensées en y réfléchissant et en analysant ce que vous avez mémorisé du passé, vous activez ces pensées qui seront progressivement enchâssées dans un programme inconscient automatique. Si vous cultivez les mêmes émotions basées sur vos expériences passées et si vous éprouvez des émotions semblables à celles que vous ressentiez lorsque cet événement est survenu, vous conditionnerez subconsciemment votre corps à être l'esprit de cette émotion – votre corps vivra alors inconsciemment dans le passé.

Si la répétition de votre manière de penser et de ressentir conditionne au fil du temps votre corps à devenir l'esprit, et si cela devient programmé subconsciemment, les croyances seront alors des états d'être à la fois subconscients et inconscients, issus du passé. Les croyances sont aussi plus permanentes que les attitudes ; elles peuvent durer des mois, voire des années. Et comme elles perdurent plus longtemps, elles sont plus profondément programmées à l'intérieur de vous.

Pour illustrer ce propos, je citerai, comme exemple, une histoire de mon enfance qui est restée inscrite dans ma mémoire. J'ai grandi au sein d'une famille italienne et, lorsque je suis passé en quatrième année du secondaire, nous nous sommes installés dans une autre ville, constituée pour l'essentiel d'un mélange de résidents italiens et juifs. Cette année-là, lors de la rentrée des classes, l'enseignant m'assigna un siège placé au milieu d'un groupe de six pupitres où trois filles juives étaient déjà assises. Ce jour-là, à ma plus grande stupéfaction, ces filles m'apprirent que Jésus-Christ n'était pas italien. Ce fut un des jours les plus mémorables de ma vie.

Quand je revins chez moi, en fin d'après-midi, ma mère me demanda aussitôt comment cette première journée s'était passée, mais elle n'obtint aucune réponse. Je refusai obstinément de lui répondre. Elle essaya de me parler à maintes reprises et finalement, excédée par mon mutisme, elle m'agrippa par le bras et insista pour que je lui dise ce qui n'allait pas.

«Je pensais que Jésus était italien !» répliquai-je, en colère.

« Que dis-tu ? me répondit-elle. Il est juif ! »

«Juif ? rétorquai-je. Que veux-tu dire ? Dans toutes les images, il ressemble à un Italien, n'est-ce pas ? Mamie lui parle toute la journée en italien. Et l'Empire romain ? Rome n'est-elle pas la capitale de l'Italie ? »

La croyance que je nourrissais – celle voulant que Jésus soit italien – était fondée sur mes expériences passées, et ma façon de penser à Jésus et de le ressentir était devenue mon état d'être automatique. Il me fallut du temps pour me défaire de cette croyance, car changer nos croyances les plus profondément ancrées n'est pas une tâche facile. Il va sans dire que j'y suis parvenu.

Essayons maintenant d'approfondir ce concept. Si vous assemblez un ensemble de croyances associées, elles forment votre perception. De la sorte, votre perception de la réalité est un état d'être durable basé sur des sentiments, des pensées, des attitudes et des croyances à long terme. Et comme vos croyances deviennent des états d'être subconscients et inconscients (ce qui signifie que vous ne savez même pas pourquoi vous croyez certaines choses, ou que vous n'êtes pas réellement conscient de vos croyances jusqu'à ce qu'elles soient mises à l'épreuve), votre perception – comment vous voyez les choses avec subjectivité – équivaudra en général à votre vision subconsciente et inconsciente de votre réalité passée.

En fait, des expériences scientifiques ont démontré que

vous ne voyez pas la réalité telle qu'elle est en vérité. Au lieu de cela, vous emplissez inconsciemment votre réalité en vous basant sur vos souvenirs du passé, qui sont neurochimiquement sauvegardés dans votre cerveau[104]. Lorsque les perceptions deviennent implicites ou non déclaratives (voir le chapitre précédent), elles deviennent aussitôt automatiques ou subconscientes, et ce, afin que vous puissiez modifier automatiquement et subjectivement la réalité.

Par exemple, vous savez que votre voiture est bien la vôtre car vous l'avez conduite des milliers de fois. Vous vivez au quotidien la même expérience avec elle car jamais rien ne change. Presque chaque jour, vous nourrissez les mêmes pensées et les mêmes sentiments à son égard. Votre attitude envers votre véhicule a créé une croyance à son sujet, qui a formé une perception particulière à son propos – disons que c'est une bonne voiture parce qu'elle tombe rarement en panne. Et bien que vous acceptiez automatiquement cette perception, il s'agit en réalité d'une perception subjective. En effet, une autre personne pourrait posséder la même marque et le même modèle de voiture, mais cette dernière pourrait être tout le temps en panne, ce qui inciterait son propriétaire

[104] Deux études ont démontré ce phénomène. Dans la première, les sujets de l'étude portaient des lunettes spéciales, conçues pour que tout leur apparaisse en bleu lorsqu'ils regardaient à gauche, et que tout leur apparaisse en jaune lorsqu'ils regardaient à droite. Après un certain temps, les sujets étudiés ne parvenaient plus à discerner la différence de couleurs ; le monde leur apparaissait comme ils le voyaient habituellement car ils ne le voyaient pas à travers leurs yeux, mais à travers leur cerveau, reflétant ainsi une réalité basée sur leur mémoire ; voir à ce sujet KOHLER, I. *The Formation and Transformation of the Perceptual World,* New York, International Universities Press, 1964. Dans l'autre étude, lorsque les chercheurs montrèrent très rapidement deux images — celle d'une fête grandiose et celle d'une cérémonie funéraire - à des sujets dépressifs, ceux-ci se souvinrent plus souvent de la scène des funérailles, et ce, sans que cela puisse être statistiquement attribuable au hasard, ce qui tend à prouver que nous percevons l'environnement d'une manière qui renforce ce que nous ressentons ; voir à ce sujet BECK, A. T. *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders,* New York, International Universities Press, 1976.

à avoir une croyance et des perceptions différentes envers ce véhicule en tous points identique au vôtre, et ce, en se fondant sur son expérience personnelle.

En fait, si vous êtes comme la plupart des gens, vous ne portez pas une attention particulière aux différents aspects de votre véhicule, sauf si quelque chose se passe mal. Vous vous attendez à ce qu'il fonctionne comme le jour précédent ; tout naturellement, vous vous attentez à ce que votre expérience de conduite future ressemble en tous points à votre expérience passée, c'est-à-dire celle d'hier et d'avant-hier – telle est votre perception. Mais lorsque votre voiture fonctionne mal, vous devez lui porter plus d'attention (comme écouter plus attentivement le bruit du moteur) et devenir conscient de votre perception inconsciente de ce véhicule.

Lorsque votre perception de votre voiture aura été altérée parce que son fonctionnement aura changé, vous percevrez celle-ci autrement. Il en va de même pour les relations avec votre épouse et vos collègues de travail, avec votre société et votre culture, et même avec votre corps et vos douleurs. En réalité, c'est ainsi que fonctionnent la plupart des perceptions de la réalité.

Maintenant, si vous voulez changer une perception implicite ou subconsciente, vous devez devenir plus conscient et moins inconscient. En vérité, vous devrez augmenter votre degré d'attention à vous-même et à tous les aspects de votre vie que vous négligiez auparavant. Mieux encore, vous devrez vous réveiller, changer votre niveau de conscience et être conscient de ce dont vous étiez inconscient auparavant.

Mais c'est plus facile à dire qu'à faire car, si vous expérimentez sans cesse la même réalité, votre façon de penser et de ressentir votre environnement actuel continuera à se manifester dans les mêmes attitudes, qui engendreront les mêmes perceptions (comme il est illustré dans la figure 7-1). Lorsque votre perception devient si automatique et si naturelle que vous ne prêtez même plus attention à ce qu'est véritablement la réalité, vous acceptez alors cette réalité et

l'adoptez – de la même manière que la plupart des gens acceptent et adoptent ce que le modèle médical leur prescrit en matière de diagnostic.

Ainsi, la seule manière de changer vos croyances et vos perceptions afin de susciter une réponse placebo est de changer votre état d'être. Finalement, vous devrez considérer ces vieilles croyances qui vous freinent à leur juste valeur – soit comme de simples enregistrements du passé – et être prêt à vous en défaire de façon à pouvoir embrasser de nouvelles croyances à votre sujet, des croyances qui vous aideront à créer un nouvel avenir.

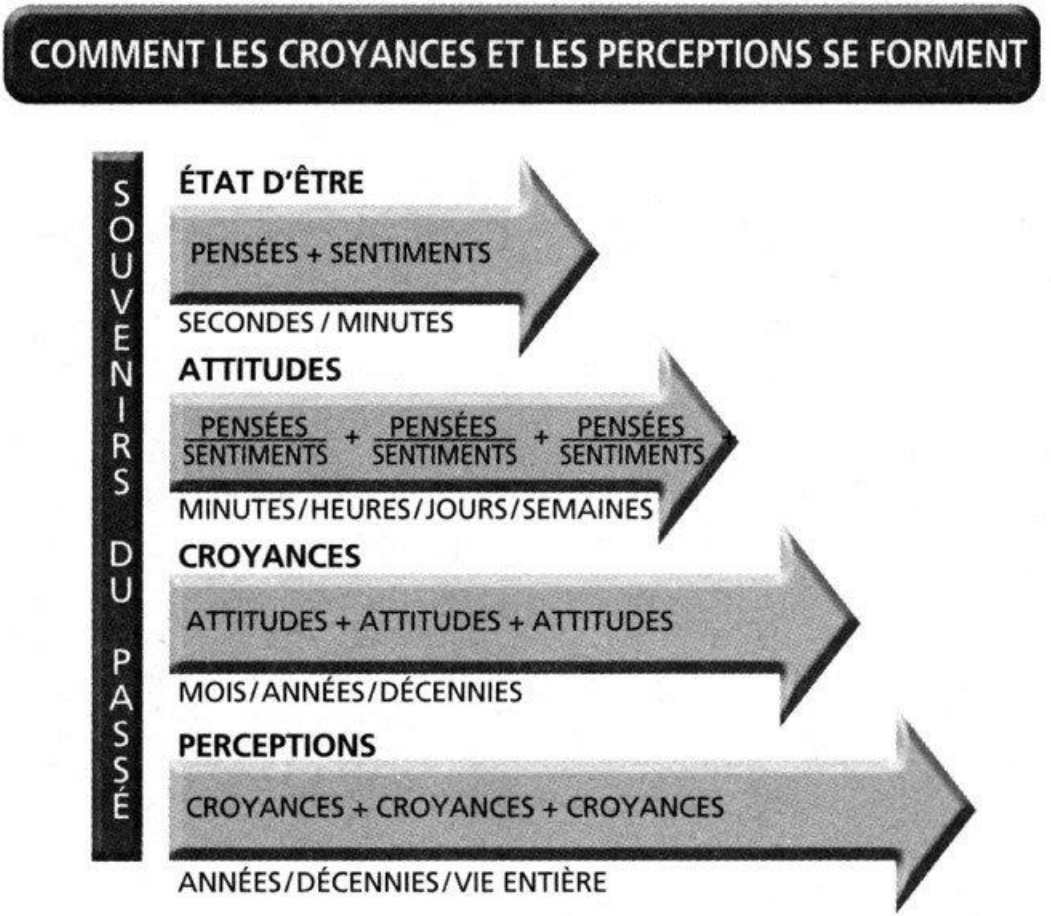

COMMENT LES CROYANCES ET LES PERCEPTIONS SE FORMENT
SOUVENIRS DU PASSÉ
ÉTAT D'ÊTRE
PENSÉES + SENTIMENTS
SECONDES / MINUTES
ATTITUDES
PENSÉES / SENTIMENTS + PENSÉES / SENTIMENTS + PENSÉES / SENTIMENTS
MINUTES/HEURES/JOURS/SEMAINES
CROYANCES
ATTITUDES + ATTITUDES + ATTITUDES
MOIS/ANNÉES/DÉCENNIES
PERCEPTIONS
CROYANCES + CROYANCES + CROYANCES
ANNÉES/DÉCENNIES/VIE ENTIÈRE

FIGURE 7-1

Changer vos croyances

Posez-vous ensuite la question suivante : quelles croyances et perceptions de vous-même et de votre vie, que vous avez inconsciemment acceptées, devrez-vous changer pour créer ce nouvel état d'être ? C'est une question qui exige une certaine réflexion car, comme je l'ai dit déjà, nous ne sommes même pas conscients de croire en la plupart de ces croyances.

Souvent, nous acceptons certains signaux de notre environnement qui nous incitent à accepter certaines croyances, qu'elles soient vraies ou fausses. Quoi qu'il en soit, dès que nous acceptons une croyance quelconque, celle-ci exerce un effet non seulement sur notre performance, mais aussi sur nos choix.

Vous souvenez-vous de l'étude que nous avons mentionnée dans le chapitre 2 et qui portait sur des femmes ayant passé un test de mathématiques en étant persuadées, après avoir lu de faux rapports de recherche, que les hommes étaient meilleurs que les femmes en mathématiques ? Celles qui avaient lu que cet avantage était dû à la génétique ont obtenu des résultats inférieurs à celles qui avaient lu que cet avantage était attribuable aux stéréotypes. Bien que ces deux rapports aient été faux – les hommes ne sont pas meilleurs que les femmes en mathématiques –, les femmes du premier groupe, celles qui avaient appris qu'elles avaient un désavantage génétique, ont cru ce quelles lisaient et ont obtenu de moins bons résultats. La même situation s'est reproduite lorsque des hommes blancs furent informés que les Asiatiques obtenaient des résultats légèrement supérieurs aux Blancs dans le test qu'ils étaient sur le point de passer. Dans ces deux cas, lorsque les étudiants furent incités à croire inconsciemment qu'ils n'obtiendraient pas d'aussi bons résultats que les autres, c'est exactement ce qui

s'est passé – alors que ce qui leur avait été dit était totalement faux.

En gardant cela présent à l'esprit, étudiez cette liste de croyances communes et limitatives, et identifiez celles que vous pourriez nourrir sans en être totalement conscient :

> *Je ne suis pas bon en mathématiques. Je suis timide. Je suis irascible. Je ne suis ni intelligent ni créatif. Je ressemble beaucoup à mes parents. Les hommes ne devraient pas pleurer ni être vulnérables. Je ne parviens pas à trouver un conjoint. Les femmes sont inférieures aux hommes. Ma race ou ma culture est supérieure. La vie est une chose sérieuse. La vie est difficile car personne ne se soucie d'autrui. Je ne connaîtrai jamais le succès. Je dois travailler dur pour m'en sortir. Il ne m'arrive jamais rien de bon. Je n'ai pas de chance. Les choses ne se passent jamais comme je le souhaite. Je n'ai jamais assez de temps. Mon bonheur dépend d'autrui. Quand je posséderai ceci ou cela, je serais heureux. Il est difficile de changer la réalité. La réalité est un processus linéaire. Les microbes me rendent malade. Je prends facilement du poids. J'ai besoin de huit heures de sommeil par jour. Cette douleur est normale et jamais elle ne partira. Mon horloge biologique m'indique que le temps presse. La beauté ressemble à cela. S'amuser est frivole. Dieu est en dehors de moi. Si Dieu ne m'aime pas, c'est parce que je suis une mauvaise personne...*

Je pourrais poursuivre indéfiniment cette liste, mais vous comprenez sans doute mon intention.

Si l'on admet que les croyances et les perceptions sont fondées sur des expériences passées, il en résulte que les croyances que vous nourrissez à votre endroit émanent de votre passé. Si tel est le cas, sont-elles vraies ou fabriquées ? Et même si elles étaient vraies à un moment donné, cela ne signifie pas quelles sont vraies aujourd'hui.

Naturellement, nous ne considérons pas les choses de

cette façon parce que nous sommes dépendants de nos croyances ; nous sommes dépendants des émotions de notre passé. Nous considérons nos croyances comme des vérités, non pas comme des idées que nous pouvons modifier. Si nous entretenons des croyances très fortes sur un sujet quelconque, nous pourrions être confrontés à l'évidence contraire, mais refuser d'accepter cette réalité, car ce que nous percevons est entièrement différent. En fait, nous nous sommes conditionnés à croire en des choses qui ne sont pas nécessairement vraies – et bon nombre d'entre elles exercent un impact négatif sur notre santé et notre bonheur.

Certaines croyances culturelles en sont un parfait exemple. Vous souvenez-vous du cas du sortilège vaudou évoqué dans le chapitre 1 ? Le patient était convaincu qu'il allait mourir parce que le prêtre vaudou lui avait jeté un sort. Ce sortilège avait fonctionné parce que ce patient (et bien d'autres appartenant à la même culture) croyait en la puissance du vaudou. En réalité, ce n'était pas le vaudou qui était responsable d'un quelconque sortilège, mais la croyance de l'individu dans le vaudou.

D'autres croyances culturelles peuvent être la cause de morts prématurées. Si l'on se fie par exemple aux études menées par des chercheurs de l'Université de Californie à San Diego, sur les certificats de décès de 30 000 Sino-Américains, les Sino-Américains qui sont atteints d'une maladie et qui sont nés dans des années que la médecine et l'astrologie chinoises considèrent comme néfastes meurent en moyenne cinq ans plus tôt que ceux qui sont nés dans des années fastes[105]. Cet effet était encore plus sensible chez ceux qui étaient les plus attachés aux croyances et aux traditions chinoises, et ces résultats sont demeurés stables pour presque toutes les causes majeures de décès étudiés. Par exemple, les Sino-Américains nés dans des années as-

[105] PHILLIPS, David P., RUTH, T. E. et L. M. WAGNER. "Psychology and Survival," *Lancet,* vol. 342, no 8880, 1993, p. 1142-1145.

sociées à la probabilité élevée de développer des maladies impliquant des excroissances malignes et des tumeurs sont morts de cancer lymphatique quatre ans plus tôt que les Sino-Américains nés dans des années fastes ou que les non-Sino-Américains présentant des cancers similaires.

Comme tous ces exemples le démontrent, nous sommes suggestibles uniquement à ce que nous croyons consciemment ou inconsciemment être vrai. Un Inuit qui ne croit pas en l'astrologie chinoise n'est pas plus suggestible à l'idée qu'il pourrait être vulnérable à une certaine maladie parce qu'il serait né dans l'année du tigre ou du dragon, qu'un membre de l'Église épiscopalienne serait suggestible à l'idée qu'un sortilège vaudou puisse le tuer.

En fait, dès que n'importe lequel d'entre nous accepte, croit et s'abandonne à un résultat sans y penser consciemment ou sans l'analyser, il devient alors suggestible à cette réalité particulière. Chez la plupart des gens, une telle croyance est implantée dans le système subconscient, bien au-delà de l'esprit conscient, ce qui crée la maladie. Je souhaiterais maintenant vous poser une autre question : combien de croyances personnelles basées sur des expériences personnelles entretenez-vous tout en sachant quelles pourraient ne pas être vraies ?

Modifier ses croyances peut s'avérer très difficile, mais ce n'est pas impossible. Songez seulement à ce qui se produirait si vous pouviez remettre en cause avec succès vos croyances inconscientes. En effet, au lieu de penser et de ressentir : *Je n'ai jamais assez de temps pour faire ce que je veux,* que se passerait-il si vous pensiez et ressentiez : *Je ne suis pas limité par le temps et j'accomplis tout ce que je souhaite ? Au* lieu de croire : *L'univers tout entier conspire contre moi,* que se passerait-il si vous vous disiez : *Cet univers est amical et œuvre en ma faveur ?* Quelle magnifique croyance ! Comment penseriez-vous, comment vivriez-vous et de qu'elle manière marcheriez-vous dans la rue si vous étiez animé par la croyance que l'univers œuvre en votre faveur ? Comment

pensez-vous que cela transformerait votre vie ?

Lorsque vous modifiez une croyance, vous devez tout d'abord accepter qu'un tel changement est possible, puis modifier votre niveau d'énergie en recourant à l'émotion élevée que nous avons mentionnée dans les chapitres précédents, et enfin permettre à votre biologie de se réorganiser. Il n'est pas nécessaire de penser à la façon dont cette réorganisation biologique se produira ni à quel moment elle aura lieu, car ce serait alors l'esprit analytique qui serait à l'œuvre et qui vous ramènerait dans un état où les ondes cérébrales bêta prédominent et vous rendent moins suggestible.

Vous devriez plutôt prendre une décision ayant une finalité. Et une fois que l'amplitude ou l'énergie de cette décision deviendra plus puissante que les programmes intégrés dans votre cerveau et la dépendance émotionnelle de votre corps, vous réussirez alors à aller au-delà de votre passé et votre corps répondra à un nouvel esprit, ce qui vous permettra d'effectuer un véritable changement.

Vous savez déjà comment procéder. Songez à un moment dans votre passé où vous avez pris la décision de changer quelque chose de vous-même ou dans votre vie. Si vous vous souvenez bief», il y a certainement eu un moment où vous vous êtes dit : Peu importe la manière dont je me sens *(le corps) !* Peu importe ce qui se passera dans ma vie *(l'environnement) !* Peu importe le temps que cela prendra *(le temps) !* Je vais le faire !

Instantanément, vous en avez eu la chair de poule. Cela était dû au fait que vous étiez entré dans un état d'être altéré. En effet, dès que vous avez ressenti cette énergie, vous avez envoyé de nouvelles informations à votre corps. Vous vous êtes senti inspiré et vous êtes sorti de votre état de repos habituel, et ce, parce que votre corps, par le seul pouvoir de la pensée, avait cessé d'évoluer dans un passé identique pour embrasser un nouvel avenir. En réalité, votre corps n'était plus l'esprit ; vous étiez l'esprit. Vous étiez en train de modifier une croyance.

L'effet de la perception

Semblables en cela aux croyances, vos perceptions des expériences passées – qu'elles soient positives ou négatives – affectent directement votre santé ou votre état d'être subconscient. En 1984, Gretchen van Boemel, médecin et directrice adjointe d'électrophysiologie clinique à l'Institut de l'œil Doheny de Los Angeles a mis au jour un exemple frappant de ce phénomène lorsqu'elle remarqua une tendance troublante chez les patientes cambodgiennes qui venaient consulter à l'Institut Doheny. Ces femmes, qui avaient de 40 à 60 ans et qui vivaient dans les environs de Long Beach en Californie (un quartier surnommé «le Petit Phnom Penh» en raison de ses 50000 résidents d'origine cambodgienne), étaient atteintes de graves problèmes de vision, dont la cécité, et ce, dans des proportions alarmantes.

Sur le plan physique, les yeux de ces femmes étaient parfaitement sains. Le Dr van Boemel procéda à des scanographies cérébrales pour évaluer comment fonctionnait leur système visuel, qu'elle compara ensuite à leur acuité visuelle. Elle découvrit alors que chacune de ces femmes avait une acuité visuelle parfaitement normale, souvent 20/20 ou 20/40, mais que, lorsqu'elles essayaient de lire à distance sur un tableau optométrique lors de tests, leur vision était semblable à celles des aveugles ou des malvoyants. Certaines de ces femmes n'avaient absolument aucune perception de la lumière et ne pouvaient même pas détecter des ombres – bien que leurs yeux ne soient affectés d'aucune carence physique particulière.

Lorsque le Dr van Boemel s'associa à Patricia Rozée, docteure en psychologie sociale et professeure à l'Université de l'État de Californie à Long Beach, pour mener des recherches sur ces femmes, toutes deux découvrirent que celles qui présentaient la vision la plus déficiente avaient passé le plus de temps sous le régime des Khmers rouges ou dans des camps de réfugiés alors que le dictateur commu-

niste Pol Pot était au pouvoir[106]. Le génocide perpétré par les Khmers rouges causa la mort de plus de 1,5 million de Cambodgiens entre 1975 et 1979.

Parmi toutes les femmes étudiées, 90 % d'entre elles avaient perdu des membres de leur famille (certaines plus de dix) durant cette période funeste, et 70% d'entre elles furent forcées d'assister à l'assassinat brutal de leurs proches – et parfois même à l'assassinat de leur famille. «Ces femmes ont vu des choses que leur esprit ne pouvait accepter», déclara Patricia Rozée au *Los Angeles Times*[107]. «Leur esprit s'est tout simplement fermé et elles ont refusé de continuer à voir – d'assister au spectacle des morts, des tortures, des viols et de la famine. »

Une de ces femmes, qui fut contrainte d'assister à la mise à mort de son mari et de ses quatre enfants, perdit la vue immédiatement après. Une autre avait vu un soldat khmer rouge battre à mort son frère et ses quatre enfants, dont son neveu de trois mois qui eut la tête écrasée contre un arbre jusqu'à ce que mort s'ensuive. Elle aussi devint aveugle immédiatement après avoir assisté à ce massacre[108]. Toutes ces femmes, qui avaient été abondamment battues par leurs tortionnaires, avaient souffert d'humiliations, de sévices sexuels, de faim, de tortures et de vingt heures de travail forcé par jour. Bien qu'elles aient été en parfaite sécurité en

[106] ROZÉE, Patricia D. et Gretchen VAN BOEMEL. "The Psychological Effects of War Trauma and Abuse on Older Cambodian Refugee Women," *Women and Therapy,* vol. 8, no 4, 1989, p. 23-50; VAN BOEMEL, Gretchen B. et Patricia D. ROZÉE. "Treatment for Psychosomatic Blindness Among Cambodian Refugee Women," *Women and Therapy,* vol. 13, no 3, 1992, p. 239-266.

[107] SIEGEL, L. "Cambodians' Vision Loss Linked to War Trauma," *Los Angeles Times* (15 octobre 1989), http:// articles.latimes.com/ 1989-10-15/ news/ mn-232_l_ vision- loss.

[108] KONDO, A. "Blinding Horrors: Cambodian Women's Vision Loss Linked to Sights of Slaughter," *Los Angeles Times (A* juin 1989), http:// articles.latimes.com/ 1989-06- 04/ news/ hl-2445_l_pol-pot-khmer-rouge-blindness.

Californie, la plupart d'entre elles avouèrent aux chercheurs quelles préféraient rester chez elles, où elles revivaient sans cesse les souvenirs de ces atrocités, et ce, dans des cauchemars récurrents et des pensées intrusives.

Après avoir documenté 150 cas de cécité psychosomatique chez des femmes cambodgiennes résidant à Long Beach – le plus grand groupe connu de telles victimes dans le monde –, van Boemel et Rozée présentèrent les résultats de leurs recherches en 1986 à Washington D. C., lors de la réunion annuelle de l'Association des psychologues américains (American Psychological Association). L'auditoire fut totalement fasciné.

En effet, les femmes de cette étude étaient devenues aveugles ou quasi aveugles non pas en raison d'une maladie oculaire ou d'un quelconque dysfonctionnement physique, mais à cause des événements tragiques qu'elles avaient vécus, des événements insoutenables qui eurent sur elles un tel impact quelles «pleurèrent littéralement jusqu'à ce qu'elles ne puissent plus rien voir[109]». L'amplitude émotionnelle exacerbée qu'elles avaient éprouvée en étant contraintes d'assister à ce spectacle indicible leur avait enlevé toute envie de voir. Ces événements avaient entraîné des modifications physiques dans leur biologie – pas dans leurs yeux, mais plus probablement dans leur cerveau –, ce qui avait altéré leur perception de la réalité pour le reste de leurs jours. Et comme leur esprit visualisait sans cesse ces scènes traumatisantes, leur vision ne s'améliorait jamais.

Certes, il s'agit là d'une situation extrême, mais des expériences passées traumatisantes exercent sans doute des effets similaires sur chacun d'entre nous. Si vous avez des problèmes de vision, y a-t-il des choses que vous auriez pu choisir de ne pas voir en raison d'expériences passées ef-

[109] COOKE, P. "They Cried until They Could Not See," *New York Times Magazine,* vol. 140, 23 juin 1991, p. 24-25,45-48.

frayantes ou douloureuses ? De même, si vous avez des problèmes d'audition, y a-t-il des épisodes de votre vie que vous auriez pu choisir de ne pas entendre ?

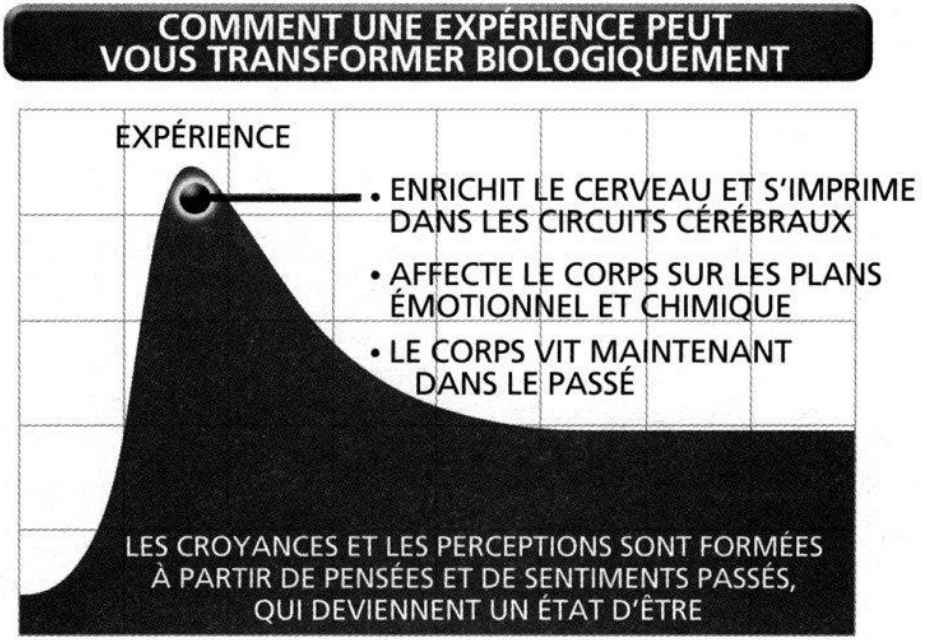

COMMENT UNE EXPÉRIENCE PEUT VOUS TRANSFORMER BIOLOGIQUEMENT
EXPÉRIENCE
• ENRICHIT LE CERVEAU ET S'IMPRIME DANS LES CIRCUITS CÉRÉBRAUX
• AFFECTE LE CORPS SUR LES PLANS ÉMOTIONNEL ET CHIMIQUE
• LE CORPS VIT MAINTENANT DANS LE PASSÉ
LES CROYANCES ET LES PERCEPTIONS SONT FORMÉES À PARTIR DE PENSÉES ET DE SENTIMENTS PASSÉS, QUI DEVIENNENT UN ÉTAT D'ÊTRE

FIGURE 7-2

Une expérience très intense issue de notre réalité externe s'imprimera dans les circuits cérébraux et marquera le corps sur le plan émotionnel. En conséquence, le cerveau et le corps vivent dans le passé et l'événement affecte notre état d'être ainsi que notre perception de la réalité. Nous ne sommes plus la même personne.

La figure 7-2 illustre comment tout cela se passe. La ligne du graphique reflète une mesure relative de l'état d'être d'une personne, qui débute par un fonctionnement relativement normal ou basique, et ce, avant que l'événement n'ait eu lieu. Lorsque cette ligne s'élève soudain, cela indique une forte réaction émotionnelle à un événement – comme lorsque ces femmes ont expérimenté les atrocités commises par les soldats khmers rouges. Cette expérience horrible a marqué neurologiquement leur cerveau et altéré chimiquement leur corps tout en modifiant leur état d'être – leurs pensées, leurs sentiments, leurs attitudes, leurs croyances, et ultimement leurs perceptions. En fait, ces femmes ne souhaitaient plus voir le monde, et leur biologie s'est conformée à leur volonté par le truchement d'un recâblage neurologique et d'une réactivation chimique appropriée.

Bien que la ligne de ce graphique redescende et s'équilibre éventuellement, elle ne reviendra pas à son point de départ – ce qui signifie que la personne demeure chimiquement et neurologiquement altérée par l'expérience. Il en va de même pour ces femmes cambodgiennes ; elles vivaient dans le passé parce qu'elles demeuraient affectées par le marquage neurologique et chimique qu'elles avaient subi au travers de leurs expériences. Elles n'étaient plus les mêmes. Ces événements avaient changé leur état d'être.

Le pouvoir de l'environnement

Vous contenter de changer vos croyances et vos perceptions ne suffit pas. Vous devez renforcer en permanence ce changement. Pour comprendre pourquoi il en est ainsi, revenons un instant à ces patients atteints de la maladie de Parkinson, évoqués précédemment, qui ont réussi à améliorer leurs capacités motrices après avoir reçu une injection de soluté salé qu'ils pensaient être un médicament puissant.

Comme vous vous en souvenez, dès qu'ils ont expérimenté un meilleur état de santé, leur système nerveux

autonome a commencé à reconnaître ce nouvel état en produisant de la dopamine dans leur cerveau. Cela ne s'est pas passé ainsi parce qu'ils priaient, espéraient, ou souhaitaient que leur corps produise de la dopamine, mais parce qu'ils sont devenus des personnes qui produisaient de la dopamine.

Malheureusement, cet effet n'est pas durable pour tous. En fait, pour certaines personnes, l'effet placebo dure seulement un laps de temps donné car celles-ci retournent vite à ce qu'elles étaient auparavant, c'est-à-dire à leurs vieux états d'être. Dans ce cas précis, lorsque les patients souffrant de la maladie de Parkinson sont rentrés chez eux, qu'ils ont revu leurs aidants naturels, leurs épouses, qu'ils ont dormi dans les mêmes lits, mangé la même nourriture, se sont assis dans les mêmes pièces, et ont peut-être joué aux échecs avec les mêmes amis qui se plaignaient eux aussi de leurs propres douleurs, ils ont retrouvé les mêmes environnements habituels qui leur ont rappelé leurs vieilles personnalités et leurs mêmes vieux états d'être. Toutes les conditions de leur vie familière leur ont rappelé qui ils étaient avant et ils ont ainsi progressivement réintégré leur identité respective, ce qui a entraîné par voie de conséquence la résurgence de leurs problèmes de motricité[110].

En fait, ils se sont identifiés de nouveau à leur environnement. Et l'influence de l'environnement est très puissante.

Le même phénomène se présente chez les toxicomanes qui n'ont pas consommé de drogues durant de longues années, si vous les replongez dans les environnements où ils avaient l'habitude de consommer. Même s'ils n'ingèrent pas la moindre drogue, le fait de se retrouver dans cet environnement familier active dans leurs cellules les sites récepteurs

[110] DE LA FUENTE-FERNÂNDEZ, Raül, RUTH, Thomas J., SOSSI, Vesna, et al. "Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease," *Science,* vol. 293, no 5532, 2001, p. 1164-1166.

que la drogue activait lorsqu'ils en prenaient – ce qui entraîne à son tour des changements physiologiques dans leur corps, des changements semblables à ceux qu'ils connaissaient lorsqu'ils se droguaient, accroissant ainsi leurs envies incontrôlables [111]. Leur esprit conscient ne peut exercer aucun contrôle sur ce phénomène. C'est automatique.

Étudions plus attentivement ce concept. Vous avez appris que le processus de conditionnement crée de fortes mémoires associatives. Vous avez également appris que les mémoires associatives stimulent les fonctions physiologiques automatiques subconscientes en activant le système nerveux autonome. Repensez aux chiens de Pavlov. Une fois que Pavlov eut conditionné les chiens à associer le son de la cloche à la nourriture, le corps des chiens fut immédiatement altéré sur le plan physiologique, et ce, sans que l'esprit conscient puisse exercer un grand contrôle. Ce fut le signal émanant de l'environnement qui permit (par la mémoire associative) de modifier automatiquement, subconsciemment, physiologiquement et de façon autonome l'état interne des chiens. Comme ils anticipaient une récompense, ils se mirent alors à saliver, ce qui activa leurs fluides digestifs. L'esprit conscient des chiens n'aurait pu engendrer un tel résultat. Ce fut le stimulus émanant de l'environnement qui créa la mémoire associative découlant du réflexe conditionné.

Revenons maintenant aux patients atteints de la maladie de Parkinson et aux anciens toxicomanes. Nous pourrions avancer que dès l'instant où n'importe lequel d'entre eux retournera à son environnement familier, le corps réintégrera automatiquement et physiologiquement son vieil état d'être sans que l'esprit conscient puisse exercer un contrôle réel sur ce mécanisme. En fait, cet état d'être passé, qui a

[111] SIEGEL, Shepard et Barbara M. C. RAMOS. "Applying Laboratory Research: Drug Anticipation and the Treatment of Drug Addiction," *Experimental and Clinical Psychopharmacology,* vol. 10, no 3, 2002, p. 162-183.

pensé et ressenti d'une manière identique durant des années, a conditionné le corps à devenir l'esprit. Cela signifie que le corps est l'esprit qui réagit à l'environnement. C'est la raison pour laquelle il est si difficile de changer pour quiconque se trouve dans cette situation.

Et plus la dépendance à l'émotion est grande, plus la réponse conditionnée au stimulus émanant de l'environnement sera forte. Par exemple, supposons que vous soyez dépendant du café et que vous ayez décidé de vous défaire de cette dépendance, mais que, quelques jours plus tard, vous veniez visiter ma maison, que je commence à me préparer un café de Java, que vous entendiez le bruit du jet de vapeur de la machine à expresso, que vous sentiez l'odeur du café en train d'infuser et que vous m'aperceviez en train de me servir une bonne tasse de café, voici ce qui se produirait : dès que vos sens capteront ces signaux provenant de votre environnement, votre corps, en tant qu'esprit, réagira subconsciemment et automatiquement sans que votre esprit conscient vous soit d'une grande assistance – car vous l'avez conditionné à réagir ainsi. Votre corps-esprit sera alors pris d'une envie incontrôlable de recevoir sa récompense physiologique et il livrera une guerre sans merci contre votre esprit conscient, s'efforçant de vous convaincre de prendre une gorgée ou deux de ce délicieux nectar.

Par contre, si vous aviez vraiment réussi à vous défaire de votre dépendance au café et que je préparais du café devant vous, vous pourriez en prendre ou pas car vous ne manifesteriez plus la réaction physiologique qui était la vôtre précédemment. Vous ne seriez plus conditionné (votre corps ne serait plus l'esprit) et la mémoire associative de votre environnement n'exercerait plus le même effet sur vous.

Il en va de même pour les dépendances émotionnelles. Par exemple, si vous avez mémorisé de la culpabilité en raison de vos expériences antérieures et si vous vivez inconsciemment de cette manière chaque jour dans le présent, comme la plupart des gens vous utiliserez alors quelqu'un ou quelque

chose en un endroit donné de votre environnement extérieur pour réaffirmer votre dépendance à la culpabilité. Même en faisant tout ce qui est possible pour surmonter cette situation, dès que vous verrez votre mère (que vous utilisez pour vous sentir coupable) dans la maison où vous avez grandi, votre corps retournera chimiquement, physiologiquement et de façon autonome au même état passé de culpabilité dans le moment présent, et ce, sans que votre esprit conscient soit impliqué. Votre corps, qui a été subconsciemment programmé pour être l'esprit de culpabilité, vit déjà dans le passé de ce moment présent. De la sorte, il est plus naturel de vous sentir coupable quand vous êtes avec votre mère que de vous sentir autrement. Ainsi, comme dans le cas des toxicomanes, une réponse conditionnée a altéré votre état interne basé sur votre association avec votre réalité extérieure présent-passé. Si vous brisez cette dépendance à la culpabilité en changeant votre programmation subconsciente, vous pourrez être en présence des mêmes conditions et être libéré de votre réalité présent-passé.

Des chercheurs de l'Université Victoria à Wellington en Nouvelle-Zélande ont étudié les effets de l'environnement en utilisant pour ce faire un groupe de 148 étudiants universitaires qui furent invités à participer à une étude qui se déroulait dans un cadre recréant une atmosphère de bar[112]. Les chercheurs informèrent la moitié des étudiants qu'ils boiraient de la vodka et du soda tonique et ils avisèrent les 50% restants qu'ils ne boiraient que du soda tonique. En réalité, les barmen de l'étude ne leur versèrent pas une seule goutte de vodka ; du soda tonique fut servi à tous ces étudiants. L'atmosphère de bar que les chercheurs avaient créée était très réaliste ; par souci de vraisemblance, ils avaient même refermé hermétiquement les bouteilles de vodka qui

[112] ASSEFI, Seema L. et Maryanne GARRY. "Absolut Memory Distortions: Alcohol Placebos Influence the Misinformation Effect," *Psychological Science,* vol. 14, no 1, 2003, p. 77-80.

avaient été préalablement vidées de tout alcool puis remplies d'une eau tonique plate. Les barmen décorèrent les verres de tranches de lime plongées dans la supposée vodka pour donner un effet plus réaliste, puis ils mélangèrent les boissons et les servirent comme s'ils s'agissaient de véritables cocktails.

Les sujets de l'étude, qui devinrent vite éméchés, agissaient comme s'ils étaient saouls, certains manifestant même des signes physiques d'intoxication. Pourtant, ils n'étaient pas saouls parce qu'ils buvaient de l'alcool, mais parce que l'environnement, par la mémoire associative, avait incité leur cerveau et leur corps à réagir d'une façon familière.

Quand les chercheurs apprirent la vérité aux étudiants, la plupart d'entre eux furent étonnés et insistèrent sur le fait qu'ils s'étaient vraiment sentis saouls durant cette expérience. Ils étaient persuadés d'avoir bu de l'alcool et cette croyance avait entraîné la production de substances neurochimiques qui avaient altéré leur état d'être.

En d'autres termes, leurs seules croyances avaient suffi à déclencher un changement biochimique dans leur corps, qui équivalait au fait d'être saoul. Et ce, parce que ces étudiants s'étaient conditionnés suffisamment souvent à associer l'alcool à une modification de leur état chimique interne. Comme ces sujets espéraient ou anticipaient un changement à venir de leurs états intérieurs basé sur leurs mémoires associatives passées de l'ingestion d'alcool, ils avaient été incités à changer physiologiquement par leur environnement, comme cela avait été le cas pour les chiens de Pavlov.

Naturellement, la réciproque est vraie. L'environnement peut aussi provoquer la guérison. En Pennsylvanie, des patients d'hôpitaux qui, après avoir subi une chirurgie, récupéraient dans une pièce offrant la vue d'un bosquet d'arbres niché dans un environnement naturel de banlieue, ont eu besoin de médicaments antidouleur moins puissants et ont pu quitter l'hôpital sept à neuf jours plus tôt que les patients

qui étaient alités dans une pièce faisant face à un mur de briques marron [113] . Notre état d'esprit, créé par l'environnement, peut contribuer de façon radicale à la guérison de notre cerveau et de notre corps.

Avez-vous réellement besoin d'une pilule sucrée, d'une injection de soluté salé, d'une baie vitrée ou d'une procédure placebo – de quelque chose ou quelqu'un ou encore d'un endroit quelconque dans votre environnement externe – pour vous projeter dans un nouvel état d'être ? Ne pourriez-vous pas y parvenir en changeant seulement votre manière de penser et de ressentir ? En effet, vous pourriez croire simplement en la possibilité d'une santé restaurée, sans recourir pour cela à un stimulus externe, et transformer la pensée que vous nourrissez dans votre cerveau en une expérience émotionnelle nouvelle et suffisamment forte pour changer votre corps et vous permettre de dépasser le conditionnement de votre environnement extérieur.

Si c'est le cas, ce que vous avez lu implique qu'il serait souhaitable que vous puissiez modifier quotidiennement votre état interne – avant de vous lever et de faire face à votre vieil environnement familier sans qu'il vous ramène automatiquement à votre vieil état d'être, comme ce fut le cas avec les patients atteints de la maladie de Parkinson. Vous souvenez-vous de Janis Schonfeld, dont nous avons parlé dans le chapitre 1, cette femme qui est parvenue à opérer des changements physiques dans son cerveau en pensant qu'elle prenait un antidépresseur ? Une des raisons pour lesquelles le placebo a fonctionné de façon si efficace pour Janis était liée au fait que prendre cette pilule inerte lui rappelait chaque jour qu'il lui fallait changer son état d'être (parce qu'elle associait la prise de cette pilule à ses pensées optimistes et au sentiment d'aller mieux – ce qui est d'ailleurs le cas de 80% des patients qui prennent un antidépresseur

[113] ULRICH, Roger S. "View Through a Window May Influence Recovery from Surgery," *Science,* vol. 224, no 4647, 1984, p. 420-421.

placebo).

Si vous pouvez accéder à un nouvel état d'être par la méditation, en combinant une intention claire et en vous reliant à cet état émotionnel intense que nous avons déjà mentionné, et si vous vous réveillez chaque matin en ayant du punch et en étant excité par la perspective de ce que vous allez créer jour après jour, vous commencerez finalement à sortir de votre état de repos. Vous évoluerez alors dans un nouvel état d'être, empli d'attitudes, de croyances et de perceptions différentes, et vous ne réagirez plus aux mêmes choses de la même façon car votre environnement ne contrôlera plus votre manière de penser et de ressentir. Vous serez alors capable de faire de nouveaux choix et de manifester de nouveaux comportements, qui entraîneront de nouvelles expériences et de nouvelles émotions. Et vous adopterez ainsi une personnalité nouvelle et différente – une personnalité qui ne sera plus affligée de douleurs arthritiques, de stérilité, de problèmes de motricité liés à la maladie de Parkinson, ou de toute autre affection dont vous souhaiteriez vous défaire.

Je voudrais prendre un instant pour souligner le fait que toutes les maladies ne trouvent pas leur origine dans le cerveau. Bien sûr, certains bébés naissent avec des défauts génétiques et d'autres maladies qui, de toute évidence, n'ont pu être déclenchés par leurs pensées, leurs sentiments, leurs attitudes et leurs croyances. Et des accidents et des traumatismes se présentent chaque jour. De plus, une exposition prolongée aux toxines environnementales peut exercer un effet dramatique sur le corps humain. Je ne prétends pas que lorsque de telles situations se produisent nous les ayons suscitées d'une manière ou d'une autre – bien qu'il soit avéré que notre corps puisse être affaibli par les hormones de stress et soit donc plus susceptible de contracter des maladies quand son système immunitaire est désactivé. Le point que je tiens à souligner est le suivant : qu'elle que soit la source de vos problèmes médicaux, il vous est possible de

modifier cette situation.

Changer votre énergie

Nous pouvons maintenant nous rendre compte que si nous voulons changer nos croyances et créer un effet placebo pour améliorer notre santé et notre vie, nous devons faire exactement le contraire de ce que les femmes cambodgiennes ont fait par défaut. En manifestant une intention claire et ferme et en élevant notre énergie émotionnelle, nous parviendrons à créer une nouvelle expérience interne dans notre esprit et notre corps qui ira bien au-delà de notre expérience externe passée. En d'autres termes, lorsque nous décidons de créer une nouvelle croyance, l'amplitude ou l'énergie de ce choix doit être suffisamment élevée pour transcender nos programmes intégrés et le conditionnement émotionnel de notre corps.

Pour comprendre ce qui se passe lorsque nous agissons ainsi, étudions la figure 7-3. Dans cette illustration, l'énergie du choix de cette nouvelle expérience est supérieure à l'énergie du traumatisme subi dans l'expérience passée (comme nous l'avons vu dans la figure 7-2), ce qui explique pourquoi la pointe de ce graphique est plus élevée que la pointe du premier graphique. En conséquence, les effets de cette nouvelle expérience outrepassent les reliquats de la programmation neuronale et du conditionnement émotionnel découlant des expériences passées.

Si nous l'appliquons correctement, ce processus remodèle réellement notre cerveau et change notre biologie ; en effet, cette nouvelle expérience réorganisera la vieille programmation et, ce faisant, éliminera la trace neurologique de cette expérience passée. (Imaginez une vague puissante s'abattant sur une plage et balayant l'écume de mer, les coquillages, les dépôts de sable et toutes les traces d'algues qui étaient là auparavant.) De fortes expériences émotionnelles créent des souvenirs à long terme. Si cette nouvelle expérience interne

crée de nouveaux souvenirs à long terme qui outrepassent nos souvenirs passés à long terme, par voie de conséquence ce choix deviendra une expérience que nous n'oublierons jamais. Dans notre cerveau et notre corps, il ne subsistera plus de traces de notre passé et ce nouveau signal pourra ensuite réécrire le programme neurologique et modifier génétiquement le corps.

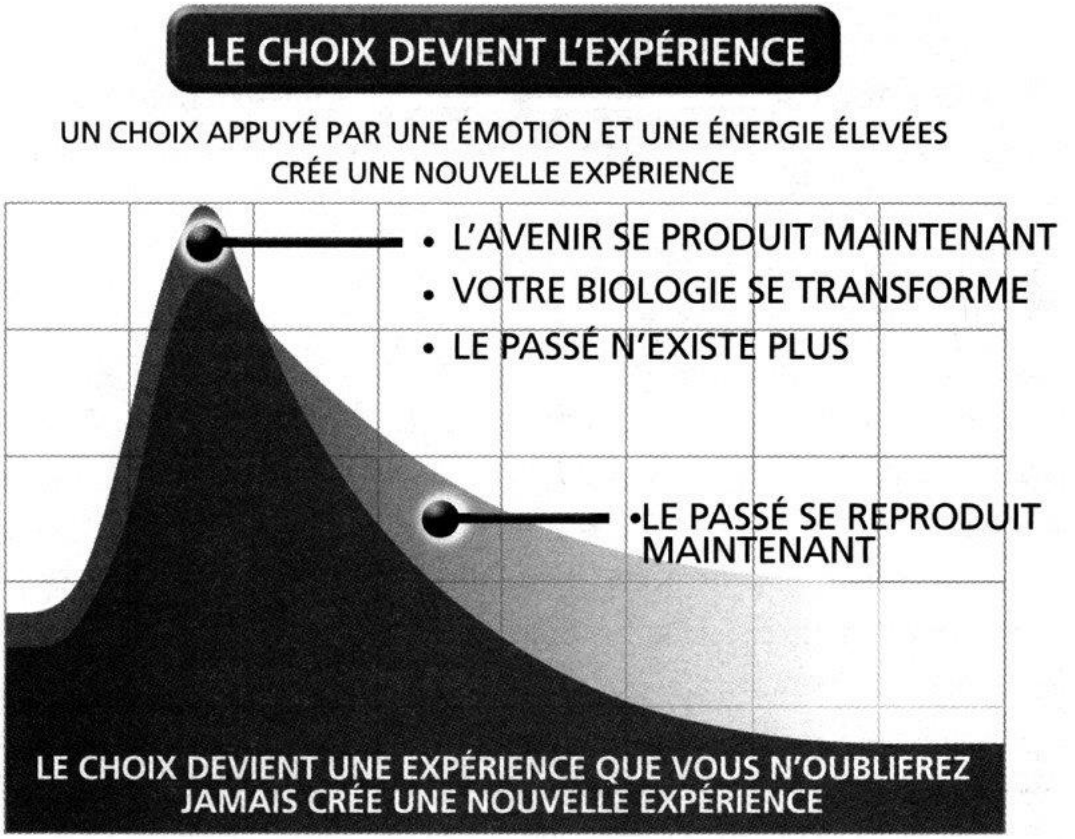

LE CHOIX DEVIENT L'EXPÉRIENCE
UN CHOIX APPUYÉ PAR UNE ÉMOTION ET UNE ÉNERGIE ÉLEVÉES CRÉE UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE
• L'AVENIR SE PRODUIT MAINTENANT
• VOTRE BIOLOGIE SE TRANSFORME
• LE PASSÉ N'EXISTE PLUS
•LE PASSÉ SE REPRODUIT MAINTENANT
LE CHOIX DEVIENT UNE EXPÉRIENCE QUE VOUS N'OUBLIEREZ JAMAIS CRÉE UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE

FIGURE 7-3

Si vous voulez changer une croyance ou une perception vous concernant ou concernant votre vie, vous devrez prendre une décision qui s'appuiera sur une intention si ferme que ce choix aura une amplitude d'énergie largement supérieure à celle de vos programmes cérébraux intégrés et à la dépendance émotionnelle de votre corps, et ce, de façon que le corps puisse répondre à un nouvel esprit. Lorsque le choix crée une nouvelle expérience interne qui devient supérieure à l'expérience externe passée, celle-ci réécrira vos circuits cérébraux et activera votre corps sur le plan émotionnel. Comme les expériences créent des souvenirs à long terme, lorsque le choix devient une expérience que vous n'oublierez jamais, vous serez changé. Biologiquement, le passé n'existera plus. Nous pourrions dire que votre corps en cet instant présent évolue dans un nouvel avenir.

Étudions de nouveau la figure 7-3 et observons comment la pente de la ligne du graphique redescend complètement (alors que dans la figure 7-2 elle redescendait aussi, mais restait néanmoins plus élevée qu'elle ne l'était à son point de départ). Cela démontre qu'il ne subsiste aucune trace de l'expérience passée ; cette dernière n'existe plus dans ce nouvel état d'esprit.

Tout en réorganisant vos circuits neuronaux, ce nouveau signal commencera aussi à réécrire le conditionnement du corps en brisant l'attachement émotionnel au passé. Lorsque cela survient, le corps vit alors pleinement dans le présent ; il n'est plus prisonnier du passé. Cette énergie intense, qui est ressentie à l'intérieur du corps, est traduite en une nouvelle émotion (équivalant à de P« énergie en mouvement»), ce qui peut s'exprimer par un sentiment d'invincibilité, de courage, d'autonomisation, de compassion, d'inspiration… C'est cette énergie qui change votre biologie, vos circuits neurologiques et votre expression génétique – et non pas la chimie.

Un processus similaire a lieu chez ceux qui marchent sur le feu, qui mâchent du verre ou qui manipulent des serpents. Ils veulent clairement évoluer dans un état mental et corporel différent. Lorsqu'ils sont animés par cette ferme intention d'opérer un réel basculement, l'énergie de cette décision opère des changements internes dans leur cerveau et dans leur corps qui les immunisent contre les conditions externes de leur environnement, et ce, durant une longue période. Leur énergie, qui les protège alors en cet instant précis, transcende leur biologie.

Si cela se produit, notre neurochimie n'est pas la seule à réagir à ces états d'énergie élevés. En effet, les sites récepteurs situés à l'extérieur des cellules corporelles sont cent fois plus sensibles à l'énergie et à la fréquence qu'aux signaux chimiques physiques, tels que les neuropeptides qui,

comme nous le savons, peuvent accéder à l'ADN de nos cellules[114]. Les recherches démontrent abondamment que les forces invisibles du spectre électromagnétique influencent chaque aspect de la biologie cellulaire et de la régulation génétique[115]. Les récepteurs des cellules sont réceptifs aux fréquences émanant des signaux énergétiques entrants. Les énergies du spectre électromagnétique incluent les micro-ondes, les ondes radio, les rayons X, les ondes d'extrêmement basses fréquences, les fréquences harmoniques sonores, les rayons ultraviolets et même les ondes infrarouges. Des fréquences spécifiques de l'énergie électromagnétique peuvent influencer le comportement de l'ADN et des molécules d'acide ribonucléique (ARN) ainsi que la synthèse des protéines ; altérer la forme et la fonction des protéines ; contrôler l'expression et la régulation des gènes ; stimuler la croissance des cellules nerveuses ; influencer la

[114] McCLARE, C. W. F. "Résonance in Bioeneregetics," *Annals of the New York Academy of Sciences,* vol. 227, 1974, p. 74-97.

[115] LIPTON, Bruce H. *The Biology ofBelief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles,* Carlsbad, CA, Hay House, 2008, p. 111 ; LIBOFF, Abraham R. "Toward an Electromagnetic Paradigm for Biology and Medicine," *Journal of Alternative and Complementary Medicine,* vol. 10, no 1, 2004, p. 41-47; GOODMAN, Reba et Martin BLANK. "Insights into Electromagnetic Interaction Mechanisms," *Journal of Cellular Physiology,* vol. 192, no 1, 2002, p. 16-22; SIVITZ, Laura B. "Cells Proliferate in Magnetic Fields," *Science News,* vol. 158, no 13, 2000, p. 196-197; JIN, Ming, BLANK, Martin et Reba GOODMAN. "ERK1/ 2 Phosphorylation, Induced by Electromagnetic Fields, Diminishes During Neoplastic Transformation," *Journal of Cellular Biochemistry,* vol. 78, no 3, 2000, p. 371-379 ; BLACKMAN, C. F., BENANE, S. G. et D. E. HOUSE. "Evidence for Direct Effect of Magnetic Fields on Neurite Outgrowth," *FASEB Journal,* vol. 7, no 9, 1993, p. 801-806 ; ROSEN, Arthur D. "Magnetic Field Influence on Acétylcholine Release at the Neuromuscular Junction," *American Journal of Physiology,* vol. 262, no 6, pt. 1, 1992, p. C1418-C1422; BLANK, M. "Na,K-APTase Function in Alternating Electrical Fields," *FASEB Journal,* vol. 6, no 7, 1992, p. 2434-2438; TSONG, Tian Yow "Deciphering the Language of Cells," *Trends in Biochemical Sciences,* vol. 14, no 3, 1989, p. 89-92; YEN-PATTON, G. P. Ameia, PATTON, Wayne F., BEER, D. M., et al. "Endothélial Cell Response to Pulsed Electromagnetic Fields: Stimulation of Growth Rate and Angiogenesis in Vitro," *Journal of Cellular Physiology,* vol. 134, no 1, 1988, p. 37-46.

division et la différenciation cellulaire ; et ordonner à des cellules spécifiques de s'organiser sous la forme de tissus et d'organes. Toutes ces activités cellulaires influencées par l'énergie participent à l'expression de la vie.

Et cela est vrai, cela doit l'être pour certaines raisons. Vous souvenez-vous que 98,5% de notre ADN, que les scientifiques qualifient d'«ADN poubelle», ne semble pas répondre à un but précis ? Pourtant, il semble évident que Mère Nature n'aurait pas disposé toute cette information codée dans nos cellules, en attente d'être lue, sans nous donner la possibilité de créer un certain type de signal nous permettant de la déverrouiller ; après tout, rien ne se perd dans la nature.

Se pourrait-il que votre propre énergie et votre propre conscience soient ce qui permet de créer le type de signal le plus approprié en dehors des cellules pour vous permettre de puiser dans ce vaste bassin de potentialités ? Si cela était avéré et si vous parveniez à changer votre énergie en suivant les instructions que vous avez lues plus tôt dans ce chapitre, cela pourrait-il vous aider à accéder à votre véritable et authentique capacité à guérir votre corps ? Lorsque vous changez votre énergie, vous modifiez votre état d'être. Sachant que le recâblage de votre cerveau et les nouvelles émotions chimiques corporelles déclenchent des changements épigénétiques, le résultat est que vous devenez littéralement une nouvelle personne. La personne que vous étiez auparavant appartient désormais à l'histoire ; une partie de cette personne s'est tout simplement évaporée en compagnie des circuits neurologiques, des dépendances émotionnelles et chimiques, et de l'expression génétique qui tous soutenaient jusqu'alors votre ancien état d'être.

Chapitre huit

L'esprit quantique

La réalité peut ressembler à une cible mouvante. Nous avons l'habitude de considérer la réalité comme une dimension fixe et certaine, mais comme vous l'apprendrez bientôt dans ce chapitre notre manière de l'appréhender ne correspond pas à ce qu'elle est réellement. Si vous êtes vraiment décidé à apprendre comment être votre propre placebo en utilisant votre esprit pour influer sur la matière, il est essentiel que vous compreniez la véritable nature de la réalité, c'est-à-dire comment l'esprit et la matière sont reliés et comment la réalité peut fluctuer. En effet, si vous ne comprenez pas comment et pourquoi ces fluctuations ont lieu, vous ne pourrez pas exercer d'influence sur des résultats éventuels, censés refléter vos intentions.

Avant de plonger dans l'univers quantique, efforçons-nous tout d'abord de saisir d'où viennent nos idées de la réalité et où elles nous ont amenés jusqu'à présent. Grâce à René Descartes et à Isaac Newton, durant des siècles l'étude de l'univers a été divisée en deux catégories : l'esprit et la matière. L'étude de la matière (le monde matériel) était considérée comme le domaine réservé de la science car, pour l'essentiel, les lois de l'univers qui gouvernent le monde extérieur objectif pouvaient être calculées et donc être prédites. Par contre, le domaine intérieur de l'esprit, qui était considéré comme trop imprévisible et compliqué, était placé exclusivement sous l'égide de la religion. Au fil du temps, la matière et l'esprit sont devenus des entités séparées. C'est ainsi que naquit le dualisme.

La physique newtonienne (aussi connue sous l'appellation de physique classique) s'adresse essentiellement à la mécanique du fonctionnement des objets dans l'espace et dans le temps, incluant leurs interactions dans le monde physique et matériel. Grâce aux lois de Newton, nous pouvons mesurer et prédire le mouvement des planètes autour du Soleil, la vitesse d'accélération d'une pomme tombant d'un pommier ou la durée d'un vol en avion de Seattle à New York. La physique newtonienne s'intéresse à ce qui est prévisible. Elle voit l'univers comme s'il fonctionnait à la manière d'une énorme machine ou d'un gigantesque garde-temps.

Mais la physique classique est limitée lorsqu'il s'agit d'étudier l'énergie, les actions du monde immatériel au-delà de l'espace et du temps, et le comportement des atomes (les éléments fondamentaux de tout ce qui existe dans l'univers physique). Ce domaine appartient à la physique quantique. Et il s'avère que ce monde subatomique de l'infiniment petit, composé d'électrons et de photons, se comporte très différemment de l'environnement macroscopique, composé de planètes, de pommes et d'avions, auquel environnement nous sommes habitués.

Lorsque les physiciens quantiques ont commencé à observer les aspects infinitésimaux d'un atome, tels que les éléments composant son noyau, ils se sont rendu compte que plus ils examinaient cet atome, moins celui-ci était clair et distinct, jusqu'à ce qu'il finisse par disparaître complètement. Selon eux, les atomes semblent composés à 99,9999999999% d'espace vide[116]. Mais cet espace n'est pas réellement vide. Il est composé d'énergie. Plus spécifiquement, il est composé d'une vaste gamme de fréquences énergétiques qui forment une sorte de champ d'information invisible et interconnecté. En conséquence, si chaque atome est composé à 99,9999999999 % d'énergie ou d'information,

[116] BOHR, Niels. "On the Constitution of Atoms and Molécules," *Phibsophical Magazine,* vol. 26, no 151, 1913, p. 1-25.

cela signifie que notre univers connu et tout ce qui le compose – et ce, peu importe à quel point cette matière nous paraît solide – sont pour l'essentiel composés d'énergie et d'information. C'est un fait scientifique.

Certes, les atomes contiennent des éléments de matière, mais lorsque les physiciens quantiques essaient d'étudier cette matière, ils découvrent des choses vraiment troublantes : dans le monde quantique, la matière subatomique ne se comporte absolument pas comme la matière à laquelle nous sommes habitués dans notre monde macroscopique. Loin d'adhérer aux lois de la physique newtonienne, l'univers quantique apparaît quelque peu chaotique et imprévisible, et totalement indifférent aux frontières de l'espace et du temps. En fait, au niveau quantique subatomique, la matière est un phénomène momentané. Elle est là à un moment donné et puis elle disparaît. Elle existe seulement comme une tendance, une probabilité ou une possibilité. Dans le monde quantique, les données physiques absolues n'existent pas.

Ce ne fut pas la seule découverte étonnante que firent les scientifiques sur l'univers quantique. Ils découvrirent également que, lorsqu'ils observaient des particules de matière subatomique, ils pouvaient affecter ou modifier leur comportement. La raison pour laquelle ces particules sont présentes à un moment donné puis disparaissent (elles apparaissent et disparaissent en permanence) est que celles-ci existent simultanément dans un éventail infini de possibilités ou de probabilités à l'intérieur d'un champ quantique d'énergie invisible et infinie. C'est seulement lorsqu'un observateur concentre son attention sur un point précis d'un électron que celui-ci lui apparaît en cet endroit spécifique. S'il détourne son attention, la matière subatomique disparaît aussitôt pour se fondre dans le champ énergétique.

Ainsi, en raison de cet «effet d'observation», la matière physique ne peut exister ou se manifester que si nous l'observons – c'est-à-dire si nous la remarquons et lui prêtons attention. Et lorsque nous ne lui prêtons plus attention,

elle disparaît et s'évanouit, retournant au monde d'où elle est issue. De la sorte, la matière est en constante transformation ; oscillant entre deux pôles, elle se manifeste à travers la matière puis disparaît sous forme d'énergie (environ 7,8 fois par seconde). Et comme l'esprit humain (en tant qu'observateur) est intimement connecté au comportement et à l'apparence de la matière, nous pourrions avancer que la prévalence de l'esprit sur la matière est une réalité quantique. Une autre manière d'aborder cette problématique est la suivante : dans le monde quantique de l'infiniment petit, l'esprit subjectif a un impact sur la réalité objective, ce qui signifie que votre esprit peut devenir matière ou exercer une influence sur la matière.

Comme la matière subatomique compose tout ce que nous pouvons voir, toucher et expérimenter dans notre monde macroscopique, dans une certaine mesure nous participons – ainsi que tout ce qui constitue notre monde – à ce phénomène permanent de disparition et de réapparition. Par ailleurs, si ces particules subatomiques existent simultanément dans un nombre infini d'endroits possibles, nous sommes également soumis en quelque sorte à cette réalité. Et tout comme ces particules qui évoluent en permanence, c'est-à-dire qui existent partout simultanément (sous la forme d'onde ou d'énergie) ou qui existent précisément en cet instant particulier où l'observateur leur prête attention (particule ou matière), nous sommes nous aussi capables de créer un nombre infini de réalités potentielles dans notre existence physique.

En d'autres termes, si vous pouvez imaginer un événement futur particulier que vous voulez expérimenter dans votre vie, cette réalité existe déjà quelque part dans le champ quantique – au-delà de cet espace et de ce temps – en tant que possibilité que vous pourriez observer. Si votre esprit (par vos pensées et vos sentiments) peut avoir un impact sur le lieu et le moment où un électron surgira du néant, vous pourriez alors exercer, du moins théoriquement, une in-

fluence sur l'apparition d'un nombre infini de possibilités (que vous pouvez imaginer).

Selon une perspective quantique, si vous vous êtes observé dans un nouvel avenir spécifique qui serait différent de votre passé, si vous vous attendez à ce que cette réalité se matérialise et si vous embrassez émotionnellement ce résultat éventuel, vous évoluerez dans cette réalité future – durant un certain laps de temps – et vous conditionnerez votre corps à croire qu'il évoluait dans cette réalité future au moment présent. Ainsi, le modèle quantique, qui postule que toutes les possibilités existent en ce moment présent, nous autorise à choisir un nouvel avenir et à l'observer jusqu'à ce qu'il devienne réalité. Sachant que l'univers tout entier est composé d'atomes – et que plus de 99 % d'un atome est composé d'énergie ou de potentialité –, cela signifie que dans le monde extérieur une multitude de possibilités existent, qui pourraient nous échapper.

Cependant, cela signifie également que vous pouvez aussi créer par défaut. En effet, si vous, en tant qu'observateur quantique, considérez en permanence votre vie à partir du même niveau mental, selon le modèle quantique de réalité vous circonscrirez jour après jour les possibilités infinies qui vous sont offertes dans les mêmes schémas d'information. Ces schémas, que vous appelez votre vie, ne changent jamais ; ainsi, ils ne vous permettront jamais d'effectuer le moindre changement.

Ainsi, la répétition mentale que j'ai mentionnée précédemment ne se résume certainement pas à une rêvasserie oisive ou à un vœu pieux. En réalité, elle constitue la voie privilégiée par laquelle vous pouvez intentionnellement manifester votre réalité désirée, ce qui inclut une vie sans douleur ou sans maladie. En vous concentrant plus sur ce que vous voulez et moins sur ce que vous ne voulez pas, vous pourrez appeler dans l'existence tout ce que vous désirez, et éliminer simultanément ce que vous ne voulez pas en ne lui prêtant plus votre attention. Là où vous portez votre atten-

tion est là où vous investissez votre énergie. Une fois que vous concentrez votre attention, votre conscience ou votre esprit sur une possibilité quelconque, vous y investissez aussi votre énergie. En conséquence, vous aurez un impact sur la matière par votre attention ou votre observation. L'effet placebo n'est pas une fantaisie ; c'est une réalité quantique.

L'énergie au niveau quantique

Tous les atomes du monde élémentaire émettent différentes énergies électromagnétiques. Par exemple, un atome peut émettre des champs d'énergie à diverses fréquences, ce qui inclut les rayons X, les rayons gamma, les rayons ultraviolets, les rayons infrarouges et les rayons lumineux visibles. De même que les ondes radio invisibles transportent une fréquence porteuse d'une information spécifique qui y est encodée (qu'il s'agisse de 98,6 hertz ou de 107,5 hertz), chaque fréquence différente est porteuse d'une information spécifique et différenciée, comme il est illustré dans la figure 8-1. Par exemple, les rayons X transportent des informations très différentes des rayons infrarouges parce que ce sont des fréquences différentes. Tous ces champs correspondent à des schémas énergétiques différents qui émettent toujours des informations au niveau atomique.

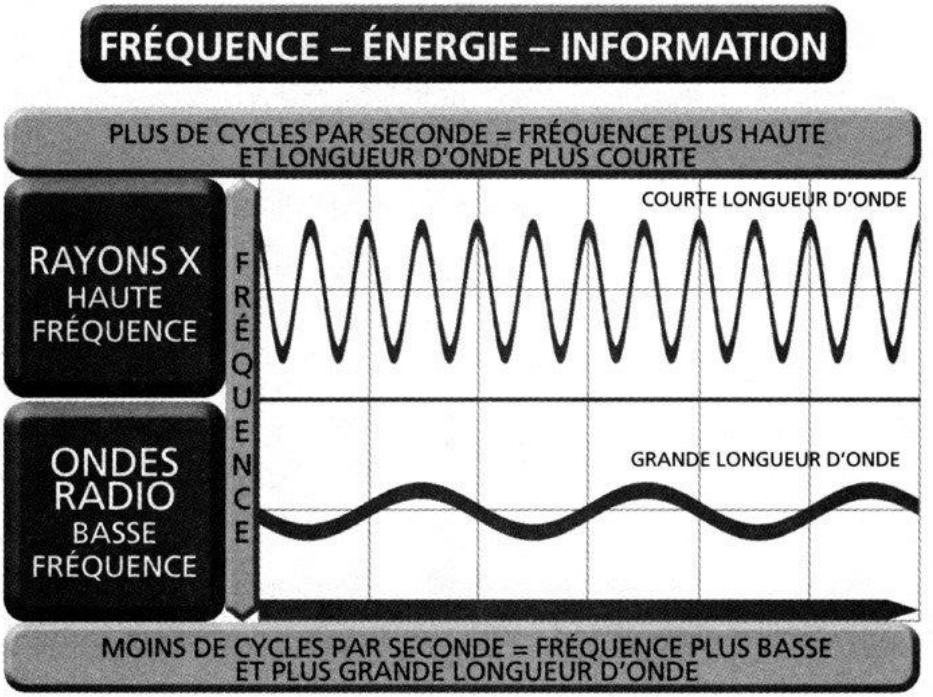


FIGURE 8-1

Ce graphique montre deux fréquences différentes qui sont chacune porteuses d'informations différentes et qui présentent donc des qualités différentes. Les rayons X ne se comportent pas comme les ondes radio et ont par conséquent des caractéristiques inhérentes différentes.

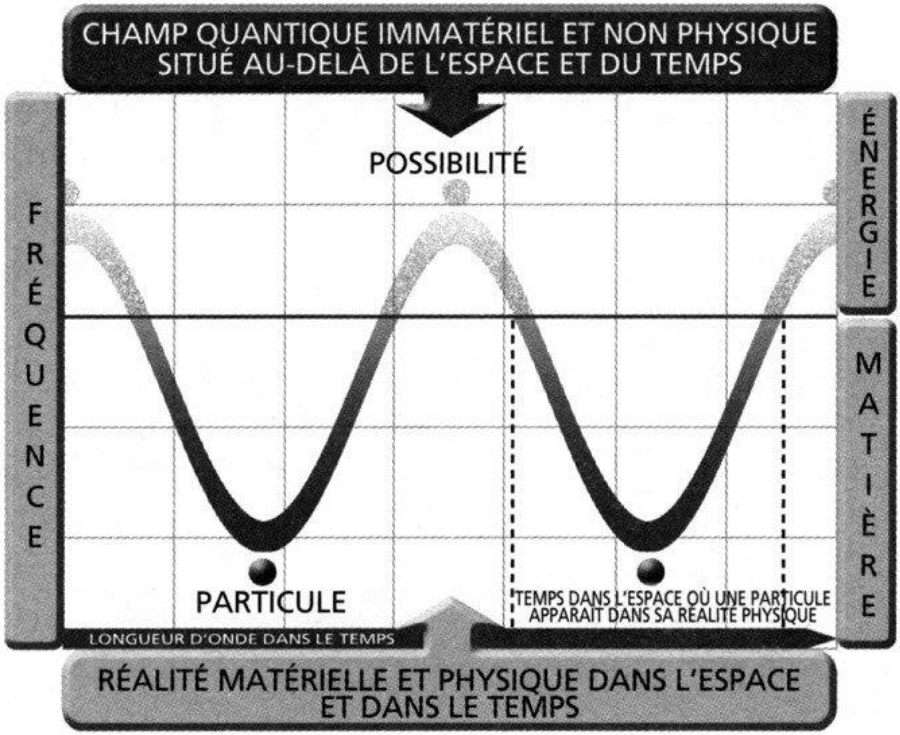
Imaginez les atomes comme des champs énergétiques vibrants ou comme de petits vortex qui seraient constamment en train de tourbillonner. Pour mieux comprendre leur fonctionnement, utilisons, par analogie, celui du ventilateur. Semblable à un ventilateur circulaire qui crée du vent (un vortex d'air) lorsqu'il tourne, chaque atome, lorsqu'il tourbillonne, irradie un champ d'énergie d'une façon similaire. Et comme un ventilateur qui peut tourner à différentes vitesses et ainsi créer un vent plus ou moins fort, les atomes vibrent aussi à différentes fréquences, ce qui crée des champs énergétiques plus ou moins puissants. Plus un atome vibre rapidement, plus l'énergie et la fréquence qu'il émet sont fortes. Et plus la vitesse de la vibration ou du vortex de l'atome est faible, moins cela crée d'énergie.

Plus les pales d'un ventilateur tournent lentement, moins il y a de vent (ou d'énergie) créé et plus il est facile de considérer les pales comme des objets matériels inscrits dans la réalité physique. À l'inverse, plus les pales du ventilateur tournent rapidement, plus il y a d'énergie créée et moins vous voyez les pales sur le plan physique ; celles-ci semblent devenues immatérielles. Là où les pales du ventilateur peuvent potentiellement apparaître (comme les particules subatomiques que les scientifiques quantiques essayaient d'observer, qui apparaissaient puis disparaissaient de leur vue) dépend de votre observation – c'est-à-dire où et comment vous les observez. Il en va de même pour les atomes. Étudions cela plus attentivement.

Dans la physique quantique, la matière est définie comme une particule solide alors que le champ immatériel et énergétique d'informations peut être défini comme une onde. Lorsque nous étudions les propriétés physiques des atomes, telles que la masse, ces atomes ressemblent à de la matière physique. Plus la fréquence de vibration d'un atome est lente, plus celui-ci passe de temps dans la réalité physique et plus il ressemble à une particule, que nous considérons

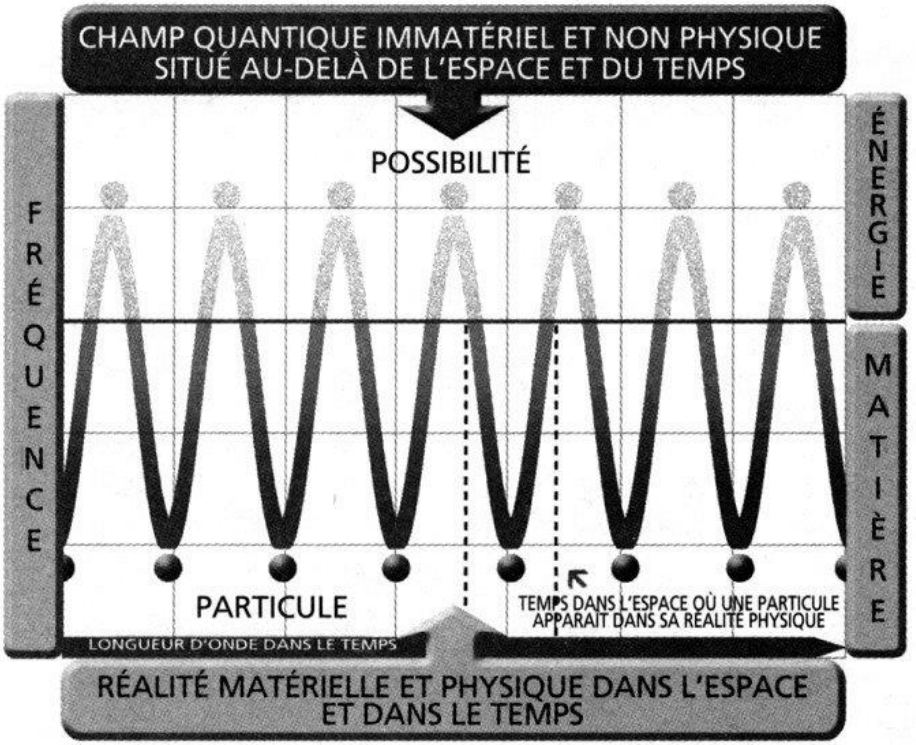
comme de la matière solide. La raison pour laquelle la matière physique nous apparaît solide, bien qu'elle soit en fait constituée pour l'essentiel d'énergie, réside dans le fait que tous les atomes vibrent à la même vitesse que nous.

Mais les atomes manifestent aussi de nombreuses propriétés d'énergie ou d'onde (ce qui inclut la lumière, les longueurs d'onde et la fréquence). Plus un atome vibre rapidement, plus il génère de l'énergie et moins il passe de temps dans la réalité physique ; il apparaît et disparaît si rapidement que nous ne pouvons pas le voir parce qu'il vibre à une vitesse bien plus rapide que la nôtre. Mais bien que nous ne puissions voir l'énergie elle-même, nous pouvons parfois distinguer les indices matériels de certaines fréquences énergétiques car le champ de force des atomes peut créer des propriétés physiques, comme lorsque les ondes infrarouges réchauffent certains objets.



UNE FRÉQUENCE ET UNE VIBRATION PLUS BASSES ET UNE LONGUEUR D'ONDE PLUS LONGUE = PLUS DE TEMPS DANS LA RÉALITÉ MATÉRIELLE ET PHYSIQUE

FIGURE 8-2A


CHAMP QUANTIQUE IMMATÉRIEL ET NON PHYSIQUE
SITUÉ AU-DELÀ DE L'ESPACE ET DU TEMPS
POSSIBILITÉ
FRÉQUENCE
ÉNERGIE
MATIÈRE
PARTICULE
TEMPS DANS L'ESPACE OÙ UNE PARTICULE APPARAÎT DANS SA RÉALITÉ PHYSIQUE
LONGUEUR D'ONDE DANS LE TEMPS
RÉALITÉ MATÉRIELLE ET PHYSIQUE DANS L'ESPACE
ET DANS LE TEMPS

UNE FRÉQUENCE ET UNE VIBRATION PLUS RAPIDES & UNE LONGUEUR D'ONDE PLUS COURTE = MOINS DE TEMPS DANS LA RÉALITÉ MATÉRIELLE ET PHYSIQUE

FIGURE 8-2B

Lorsque l'énergie vibre plus lentement, les particules apparaissent dans la réalité physique durant de plus longues périodes de temps et, par voie de conséquence, nous apparaissent comme de la matière solide. La figure 8-2A nous montre comment la matière se manifeste à partir d'une fréquence plus lente avec une plus grande longueur d'onde. La figure 8-2B représente des particules qui passent moins de temps dans la réalité physique et qui sont donc plus énergétiques que matérielles. Cela s'explique parce qu'elles ont des longueurs d'onde plus courtes ainsi qu'une fréquence et une vibration plus rapides.

Si vous comparez la figure 8-2A à la figure 8-2B, vous verrez comment les fréquences les plus lentes passent plus de temps dans le monde matériel et nous apparaissent par conséquent comme de la matière.

De la sorte, l'univers physique peut sembler composé exclusivement de matière, mais, en vérité, il partage un champ d'information (le champ quantique) qui unifie si étroitement l'énergie et la matière qu'il est impossible de les considérer comme des entités séparées. Cela est attribuable au fait que toutes les particules sont connectées dans un champ d'information immatériel et invisible situé au-delà de l'espace et du temps – ce champ est composé de conscience (les pensées) et d'énergie (la fréquence, la vitesse à laquelle les choses vibrent).

Sachant que chaque atome possède son propre champ énergétique ou sa propre signature énergétique, lorsque les atomes s'assemblent collectivement pour former des molécules, ils partagent leurs champs d'information et irradient ensuite leurs propres schémas énergétiques combinés. Si, dans l'univers, toute chose matérielle irradie une signature énergétique unique et spécifique parce que tout est composé d'atomes, nous pourrions alors, vous et moi, en faire tout autant et irradier notre propre signature énergétique, car nous émettons en permanence des informations sous forme d'énergie électromagnétique basée sur nos états d'être.

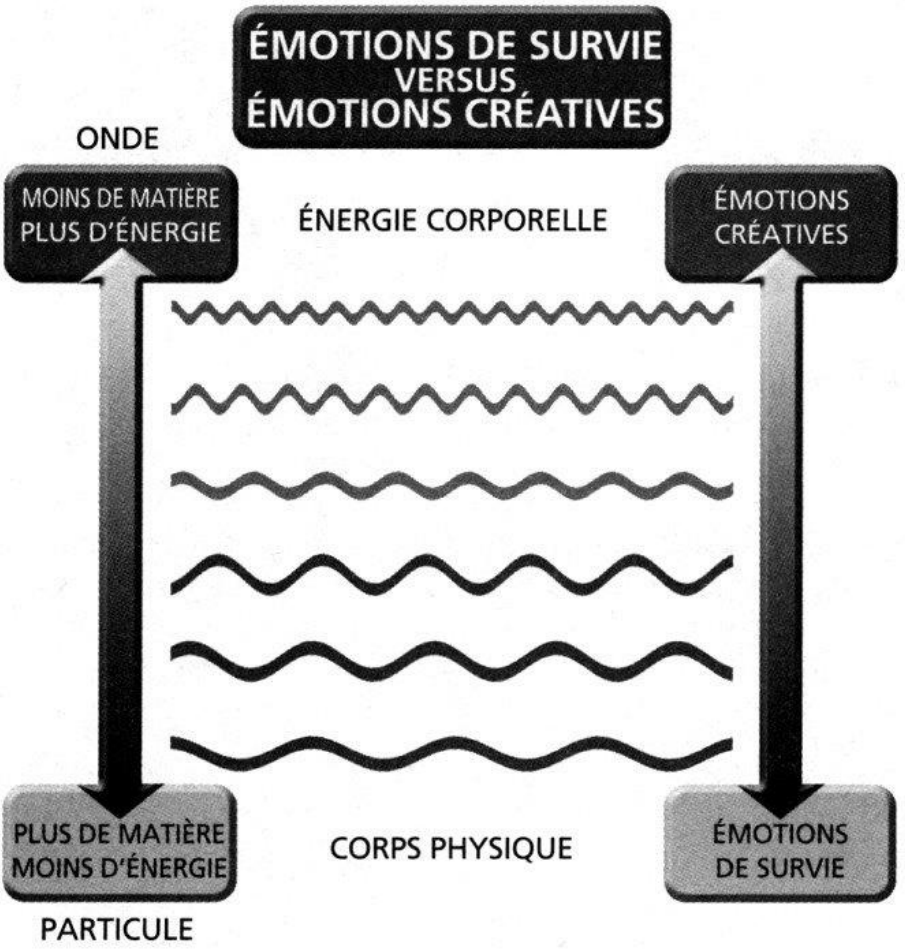


FIGURE 8-3

Quand vous modifiez votre énergie, vous élevez la matière jusqu'à un nouvel esprit et votre corps vibre à une fréquence plus rapide. Vous devenez alors plus énergie que matière. Plus votre émotion sera élevée et plus votre état d'esprit créatif sera élevé, plus vous aurez d'énergie pour réécrire vos programmes corporels. Votre corps répondra alors à un nouvel esprit.

Ainsi, lorsque vous modifiez votre énergie pour modifier une croyance ou une perception à votre sujet ou au sujet de votre vie, vous augmentez en fait la fréquence des atomes et des molécules de votre corps physique, et ce, de manière à amplifier votre champ énergétique (comme il est illustré dans la figure 8-3). Vous accélérez la vitesse des ventilateurs atomiques qui constituent votre corps. Et alors que vous embrassez un état émotionnel créatif et intense, comme l'inspiration, la responsabilisation, la gratitude, ou l'invincibilité, vous incitez vos atomes à tourbillonner plus rapidement, comme les pales d'un ventilateur, et à émettre un champ énergétique plus puissant autour de votre corps, ce qui exerce une influence directe sur votre matière physique.

Il en résulte que les particules physiques qui composent votre corps répondent maintenant à une énergie plus élevée. Vous devenez alors plus énergie que matière. Vous êtes plus «onde» et moins «particule». En utilisant votre conscience, vous créez plus d'énergie afin que la matière puisse être élevée jusqu'à une nouvelle fréquence et que votre corps puisse répondre à un nouvel esprit.

Recevoir le bon signal énergétique

Comment la matière peut-elle s'élever jusqu'à un nouvel esprit ? Pensez à ce prédicateur qui entre dans un état d'extase religieuse et qui boit de la strychnine sans ressentir d'effets biologiques. Comment a-t-il réussi à faire fi de cette substance chimique qui, d'ordinaire, empoisonnerait toute personne normale ? C'est son niveau d'énergie qui lui a permis de transcender les effets de la matière. Il a pris une décision animée d'une intention si ferme que son choix était porteur d'une amplitude d'énergie qui transcendait les lois de l'environnement, les effets corporels et le temps linéaire. En cet instant précis, il était plus énergie que matière et, par voie de conséquence, ce fut cette nouvelle énergie qui réé-

crivit ses circuits cérébraux, sa chimie corporelle et son expression génétique. À ce moment, ce n'était pas son identité qui était connectée à son environnement familier, ce n'était pas non plus son corps physique, et il n'évoluait pas non plus dans un temps linéaire. Sa conscience et son énergie élevées constituaient les épiphénomènes de la matière. En d'autres termes, c'est à la fois l'information et la fréquence qui engendrent les plans directeurs de la matière. Et quand nous démontrons un niveau de conscience et d'énergie élevé, ce sont ces éléments qui influencent la matière car cette dernière est créée à partir d'un abaissement de l'information et de la fréquence.

Il est tout à fait possible que les sites récepteurs des cellules de ce prédicateur n'étaient pas ouverts de manière sélective à la strychnine ; les portes de ses cellules étant fermées au poison, les effets éventuels de ce poison furent donc neutralisés. En étant habité par l'esprit – c'est-à-dire par l'énergie –, ce prédicateur a pu instantanément réguler à la hausse les cellules corporelles qui lui garantissaient l'immunité, et réguler à la baisse les cellules corporelles favorisant la diffusion du poison. Le même phénomène est à l'œuvre pour ceux qui marchent sur le feu ; une fois qu'ils parviennent à modifier leur état d'être, les récepteurs de leurs cellules ne sont plus ouverts aux effets de la chaleur intense. C'est aussi ce qui a permis aux jeunes filles, évoquées dans le chapitre 1, de soulever un tracteur de 1360 kilos pour libérer leur père. Lorsqu'elles se rendirent compte que celui-ci était prisonnier sous cette masse et que sa mort était presque certaine, leur état d'énergie élevé leur a permis de désactiver les récepteurs cellulaires, qui normalement auraient indiqué à leur corps que ce tracteur était trop lourd à soulever, et d'activer les récepteurs de leurs cellules musculaires afin de leur permettre de porter un poids plus lourd ; de la sorte, lorsqu'elles essayèrent de soulever ce tracteur, leurs muscles répondirent et elles purent libérer leur père. Ce n'était pas de la matière (leur corps) qui dé-

plaçait de la matière (le tracteur) ; c'était de l'énergie qui influençait la matière.

Vous devez reconnaître, tout comme moi, que votre corps est composé d'un vaste éventail d'atomes et de molécules et que ces atomes et molécules forment les substances chimiques de votre organisme. Ces substances chimiques s'organisent en cellules, lesquelles forment des tissus qui s'organisent ensuite en organes qui, à leur tour, créent divers systèmes à l'intérieur de votre corps. Par exemple, une cellule musculaire est composée de différentes substances chimiques (les protéines, les ions, les cytokines, les facteurs de croissance) qui sont elles-mêmes le produit des différentes interactions des molécules, qui découlent de diverses liaisons atomiques ; ces atomes partagent un champ d'information invisible pour former les molécules.

Les substances chimiques qui composent une cellule partagent aussi un champ d'information invisible. C'est ce champ qui orchestre en tout temps les centaines de milliers de fonctions de la cellule. Les scientifiques commencent à se rendre compte que les champs d'information sont responsables d'une myriade de fonctions cellulaires qui transcendent les frontières de la matière.

C'est ce champ de conscience invisible qui orchestre toutes les fonctions des cellules, des tissus, des organes et des systèmes corporels. Comment se fait-il que certaines substances chimiques et molécules de vos cellules sachent précisément ce qu'il faut faire et interagissent avec une telle précision ? C'est le champ énergétique entourant la cellule, qui représente la somme de l'énergie issue des atomes, des molécules et des substances chimiques œuvrant conjointement et en équilibre, qui donne naissance à la matière, et c'est dans ce champ d'information vital que la matière va puiser.

Par exemple, les cellules musculaires, mentionnées dans l'exemple précédent, peuvent s'organiser ultérieurement et se spécialiser sous la forme de tissus appelés le «tissu

musculaire». Supposons que, dans cet exemple, ce type particulier de tissu musculaire soit appelé «muscle cardiaque». Le tissu du muscle cardiaque forme un organe, appelé le «cœur». Les tissus, qui sont composés de cellules, partagent un champ d'information qui permet au cœur de fonctionner avec cohérence. Le cœur fait partie du système cardiovasculaire de l'organisme. En partageant ce champ d'information, il organise la matière de façon qu'elle puisse fonctionner de manière harmonieuse et holistique. En conséquence, le champ qui a été créé donne naissance à la matière et la contrôle. Plus le champ est étendu, plus les atomes vibrent rapidement – ou plus les pales subatomiques de notre ventilateur tournent vite.

Le modèle biologique de Newton est fondé sur des événements linéaires dans lesquels les réactions chimiques se produisent en une séquence d'étapes. Mais, en réalité, ce n'est pas ainsi que la biologie fonctionne ; en effet, vous ne pouvez plus expliquer un phénomène aussi simple que la cicatrisation d'une coupure sans comprendre l'importance des canaux d'information cohérents et interconnectés dont nous avons parlé précédemment.

Les cellules partagent de manière non linéaire une intercommunication de l'information. L'univers et tous les systèmes biologiques qui y sont rattachés partagent une intégration des champs énergétiques indépendants et imbriqués qui, à leur tour, partagent en permanence des informations transcendant l'espace et le temps.

Les recherches confirment que la plupart des interactions entre les cellules se produisent à une vitesse supérieure à celle de la lumière[117]. Sachant que la limite de cette réalité physique est la vitesse de la lumière, cela signifie que les cellules doivent communiquer par l'intermédiaire du champ

[117] POPP, F. A. "Biophotons and Their Regulatory Rôle in Cells," *Frontier Perspectives,* vol. 7, no 2, 1998, p. 13-22.

quantique. Les interactions entre les atomes et les molécules forment une intercommunication qui unifie le monde physique et matériel et les champs énergétiques qui composent l'ensemble. Dans l'univers quantique, les caractéristiques linéaires et prévisibles du monde newtonien n'existent pas. Les choses interagissent de manière holistique et coopérative.

Ainsi, si l'on se fie au modèle de réalité quantique, nous pourrions avancer que toute maladie correspond à un abaissement ou une diminution de fréquence. Songez un instant aux hormones de stress. Quand votre système nerveux est sous le contrôle du mode « fuir ou combattre», les substances chimiques que vous produisez pour assurer votre survie vous rendent plus matière qu'énergie. En effet, dans une telle situation, vous devenez matérialiste ; comme vous définissez la réalité par vos sens, vous sur-utilisez l'énergie vitale entourant la cellule en la mobilisant pour cette urgence spécifique et toute votre attention se porte alors sur le monde extérieur de l'environnement, du corps et du temps. Si vous activez la réponse au stress durant de longues périodes de temps, les effets à long terme ralentissent la fréquence du corps, de telle sorte qu'il devient de plus en plus «particule» et de moins en moins « onde ». Cela signifie qu'il y a moins de conscience, d'énergie et d'information disponible à partager pour les atomes, les molécules et les substances chimiques. Vous devenez donc matière en essayant futilement de transformer la matière – vous êtes un corps s'efforçant sans succès de changer un corps.

Tous les ventilateurs subatomiques individuels qui composent votre corps commencent non seulement à tourner plus lentement, mais aussi à tourner sans être synchronisés les uns avec les autres. Cela crée donc une incohérence parmi les atomes et les molécules du corps, ce qui engendre un signal de communication si affaibli que le corps commence à se détériorer. Plus votre corps est matière et

moins il est énergie, plus vous serez à la merci de la deuxième loi de la thermodynamique – la loi d'entropie –, qui postule que des systèmes organisés, abandonnés à eux-mêmes, tendent à devenir, avec le temps, de moins en moins stables et organisés.

Pensez à ce qui arriverait si vous aviez des centaines de ventilateurs dans une pièce immense et s'ils tournaient en parfaite harmonie, bourdonnant tous à l'unisson. Ce bourdonnement cohérent serait comme une douce musique à vos oreilles car il serait rythmé, harmonieux et constant. C'est exactement ce qui se passe à l'intérieur de nos corps lorsque les signaux entre nos atomes et nos molécules sont forts et cohérents.

Imaginez maintenant à quel point la situation serait différente s'il n'y avait pas assez d'électricité (d'énergie) pour alimenter de façon identique chacun de ces ventilateurs, ce qui aurait pour conséquence qu'ils tourneraient à des vitesses ou à des fréquences différentes. La pièce serait emplie d'une invraisemblable cacophonie de claquements, de tremblements, d'arrêts et de redémarrages. C'est exactement ce qui se passe à l'intérieur de nos corps lorsque les signaux entre nos atomes et nos molécules sont incohérents et plus faibles.

Lorsque vous changez votre énergie après avoir pris une décision animée d'une ferme intention, vous augmentez la fréquence de votre structure atomique et créez une signature électromagnétique cohérente et plus intentionnelle (telle qu'elle est décrite dans la figure 8-4). Vous exercez alors une influence sur la matière physique de votre corps. En accroissant votre énergie, vous augmentez le flux électrique qui alimente vos ventilateurs atomiques. Cette fréquence élevée commence alors à inciter les cellules de votre corps à devenir moins particules (matière) et plus ondes (énergie), et à les organiser. Autrement dit, l'ensemble de votre matière disposera de plus d'énergie – ou de plus d'information. Imaginez la cohérence comme un rythme ou un ordre, et l'incohérence

comme un manque de rythme, d'ordre ou de synchronicité.

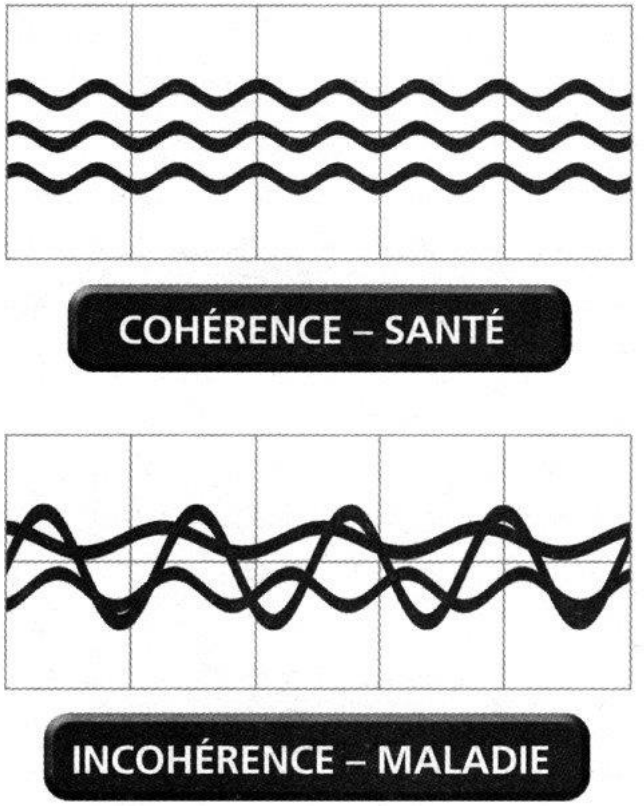


FIGURE 8-4

Selon la perspective quantique, une fréquence plus élevée et plus cohérente signifie la santé de l'organisme, tandis qu'une fréquence plus lente et moins cohérente entraîne la maladie. Toutes les maladies correspondent à un abaissement ou à une diminution de fréquence ainsi qu'à l'expression d'une information incohérente.

Imaginez une centaine de batteurs qui taperaient tous en même temps et sans aucun rythme sur leurs tambours. Cela serait totalement incohérent. Imaginez maintenant qu'un groupe de cinq batteurs professionnels, dispersés parmi cette foule de batteurs amateurs, apparaissent soudain et se mettent à jouer de leurs instruments, créant aussitôt un jeu très rythmique. Avec le temps, ces cinq musiciens entraîneront tous les autres batteurs à jouer à l'unisson dans un rythme parfait, ce qui créera de l'ordre et de la synchronicité.

C'est exactement ce qui se passe lorsque votre corps répond à un nouvel esprit, c'est-à-dire lorsque vous frissonnez de plaisir en vous sentant plus énergie que matière. En cet instant, vous élevez la matière vers un nouvel esprit. Vous entraînez la maladie, qui résulte d'une baisse de fréquence, vers une fréquence plus élevée. En cet instant précis, vous incitez l'information incohérente, qui prévalait parmi les atomes, les molécules, les substances chimiques, les cellules, les tissus, les organes et les systèmes corporels, à fonctionner en s'appuyant sur un champ d'information plus organisé. C'est comme lorsque vous percevez des grésillements ou des parasites sur votre poste de radio et que vous réglez le bouton pour obtenir un signal clair ; soudain, ce bruit de friture disparaît et vous pouvez de nouveau entendre distinctement la musique. Votre cerveau et votre système nerveux agissent de même en se réglant sur des fréquences plus cohérentes et plus élevées. Lorsque cela se produit, vous n'êtes plus soumis à la loi de l'entropie. Votre expérience permet d'inverser l'entropie, et la signature cohérente du champ énergétique qui entoure votre corps vous immunise contre les lois habituelles de la réalité physique. Tous les ventilateurs atomiques tournent alors à une fréquence plus rapide et plus cohérente, et les molécules physiques, les substances chimiques et les cellules qui composent votre organisme reçoivent de nouvelles informations, et ce, de façon que votre énergie puisse exercer un effet positif sur votre corps.

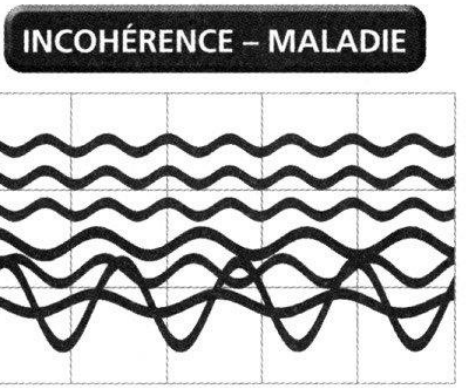


FIGURE 8-5A

FIGURE 8-5B

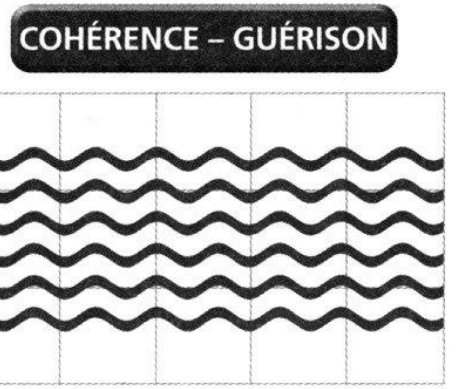


FIGURE 8-5C

Figure 8-5A, figure 8-5B et figure 8-5C. Lorsqu'une énergie plus élevée et plus cohérente interagit avec une énergie plus lente et plus incohérente, elle entraîne la matière vers un état plus organisé.

La figure 8-5A, la figure 8-5B et la figure 8-5C illustrent comment une fréquence énergétique plus élevée et plus cohérente exerce un effet d'entraînement sur une fréquence matérielle plus lente et plus incohérente, permettant ainsi de transcender la matière et de l'élever vers un nouvel esprit.

Plus votre énergie est organisée et cohérente, plus vous entraînerez la matière vers une fréquence organisée ; par ailleurs, plus cette fréquence sera rapide, plus le signal électromagnétique reçu par la cellule sera profond et de bonne qualité. À l'inverse, plus votre énergie sera incohérente et désynchronisée, moins vos cellules seront capables de communiquer entre elles. Vous apprendrez très bientôt comment procéder.

Par-delà la porte quantique

Puisque le champ quantique – un champ d'information invisible et une fréquence au-delà de l'espace et du temps d'où découlent toutes les choses matérielles – est constitué de conscience et d'énergie, tout ce qui est physique dans l'univers est unifié à l'intérieur de ce champ et y est connecté. Et comme toutes les choses matérielles sont composées d'atomes, qui sont connectés au-delà du temps et de l'espace, vous et moi, comme tout ce qui compose l'univers, sommes connectés par ce champ d'intelligence – personnel et universel, à la fois à l'intérieur de nous et autour de nous – qui apporte vie, information, énergie et conscience à toute chose.

Appelez-la comme vous voulez, mais c'est cette intelligence universelle qui vous donne vie en ce moment même. Elle organise et orchestre les centaines de milliers de notes de cette symphonie harmonique qui constitue votre physiologie – ces éléments qui font partie de votre système nerveux autonome. Cette intelligence permet à votre cœur de battre plus de 101000 fois par jour et de pomper, pour ce faire, plus de 7,5 litres de sang par minute, qui circulent sur une dis-

tance supérieure à 96600 kilomètres dans chaque période de 24 heures. Quand vous aurez fini de lire cette phrase, votre corps aura fabriqué 25 000 milliards de cellules. Et chacune des 70 000 milliards de cellules qui constituent votre corps exécute de 100000 à 6000 milliards de fonctions par seconde. Aujourd'hui, vous inhalerez deux millions de litres d'oxygène et, chaque fois que vous inhalerez, cet oxygène sera distribué à chacune des cellules de votre corps en quelques secondes.

Suivez-vous consciemment l'évolution de tout cela, ou se pourrait-il que quelque chose, possédant un esprit largement supérieur au vôtre et une volonté bien plus grande que la vôtre, le fasse à votre place ? Ce quelque chose, c'est l'amour ! En fait, cette intelligence vous aime tant qu'elle vous aime en pleine jouissance de la vie. C'est le même esprit universel qui anime chaque aspect de l'univers matériel. Ce champ d'intelligence invisible existe au-delà de l'espace et du temps, et c'est de lui que découlent toutes les choses matérielles.

C'est grâce à cette intelligence que les supernovas naissent dans de lointaines galaxies, que les roses éclosent à Versailles, que les planètes tournent autour du Soleil et que les marées montent et descendent à Malibu. Comme elle existe en tout lieu et en tout temps et qu'elle est à la fois à l'intérieur de nous et autour de nous, cette intelligence doit être personnelle et universelle. Ainsi, il y a une conscience subjective du libre arbitre (la conscience individuelle), qui est «vous», et une conscience objective (la conscience universelle), qui est responsable de la vie dans sa globalité.

Si vous fermiez les yeux et détourniez votre attention de votre corps et de toutes les personnes, de toutes les choses et de tous les événements qui se produisent en des moments différents et en des lieux différents de votre environnement extérieur, oubliant le temps un bref instant, vous, en tant qu'observateur quantique, éloigneriez votre énergie de votre vie familière et investiriez votre conscience dans le champ

inconnu des possibilités. Là où vous portez votre attention est là où vous investissez votre énergie ; de la sorte, si vous continuez à investir votre conscience dans votre vie connue, votre énergie sera investie dans cette vie familière.

À l'inverse, si vous investissiez votre énergie dans le champ inconnu des possibilités, situé au-delà de l'espace et du temps, et si vous deveniez une conscience (une pensée dans le potentiel quantique), vous appelleriez à vous une nouvelle expérience. Lorsque vous entrerez dans un état méditatif, votre conscience subjective du libre arbitre fusionnera avec la conscience objective universelle et vous planterez une graine dans le champ des possibles.

Le système nerveux autonome et auto-organisé est ce qui vous relie à cette intelligence innée, qui effectue pour vous toutes ces fonctions automatiques. Ce n'est certainement pas votre néocortex pensant qui est responsable des fonctions mentionnées précédemment. En fait, ce sont les centres cérébraux inférieurs, situés sous le néocortex, qui sont subconsciemment aux commandes. Cette intelligence aimante est celle avec laquelle vous fusionnez lorsque vous méditez, c'est-à-dire lorsque vous oubliez votre ego, vous passez d'un état d'égoïsme à un état d'altruisme, et vous devenez pure conscience – vous n'êtes plus un corps dans l'environnement ou dans un temps linéaire ; à la place, vous n'êtes rien, personne, et ce, en aucun lieu ni aucun temps. Vous devenez alors simplement une conscience dans un champ infini de possibilités.

Vous êtes dans l'inconnu. Et toutes les choses sont créées à partir de cet inconnu. Vous êtes dans le champ quantique. Et nous disposons, vous et moi, de toute la machinerie biologique dont nous avons besoin pour accomplir la prouesse de devenir de pures consciences.

Chapitre neuf

Trois cas de transformation personnelle

Dans ce chapitre, vous irez à la rencontre de quelques personnes qui ont investi l'énergie de leur conscience dans le monde immatériel situé au-delà des sens et qui ont embrassé de façon répétitive une possibilité jusqu'à ce qu'elle se matérialise dans leur vie.

Le cas de Laurie

À l'âge de 19 ans, Laurie reçut un diagnostic l'informant qu'elle était atteinte d'une rare maladie osseuse dégénérative, appelée dysplasie fibreuse polyostotique. Dans cette maladie débilitante, le corps remplace les os normaux par un tissu fibreux de moins bonne qualité, ce qui fait que la matrice protéique qui soutient le squelette devient anormalement fragile et irrégulière.

Ce processus de croissance atypique, associé à ce syndrome, a pour conséquence que les os gonflent, s'affaiblissent, puis se fracturent. La dysplasie fibreuse peut affecter n'importe quelle partie du squelette ; dans le cas de Laurie, cette maladie s'est manifestée dans son fémur droit, dans sa cavité cotyloïdienne droite, dans son tibia droit et dans certains os de son pied droit. Ses médecins l'informèrent que cette maladie était incurable.

La dysplasie fibreuse est une maladie génétique qui, d'ordinaire, ne se manifeste pas jusqu'à l'adolescence. Dans ce cas spécifique, Laurie passa une année entière à boiter

douloureusement sur le campus de son université en souffrant de ce qui s'avéra être une fracture fémorale, et ce, avant même que les signes de la maladie apparaissent. Elle fut d'ailleurs choquée d'apprendre qu'elle s'était cassé un os car elle n'avait souffert d'aucun traumatisme particulier. Jusqu'alors, hormis un pied anatomiquement plus grand que l'autre, elle n'avait jamais constaté de signes avant-coureurs suggérant qu'elle pourrait être atteinte d'une maladie quelconque. Elle avait vécu une jeunesse relativement active et s'était livrée à diverses activités telles que la course à pied, la danse et la pratique du tennis. À l'époque où elle se mit à boiter, elle avait même commencé à s'entraîner pour devenir une culturiste de compétition.

Après ce diagnostic, la vie de Laurie changea du tout au tout. Son chirurgien orthopédique la mit en garde et l'informa qu'elle était fragile et extrêmement vulnérable. Il lui conseilla instamment de marcher exclusivement avec des béquilles jusqu'à ce qu'il puisse lui confirmer la date prévue pour l'intervention chirurgicale. Cette intervention consistait à pratiquer une greffe osseuse suivie de l'implantation d'un clou pour fémur Russell-Taylor le long de la diaphyse fémorale. Après avoir été informées de la situation, Laurie et sa mère passèrent une heure à pleurer dans la cafétéria de l'hôpital. C'était une sorte de cauchemar ; la vie de Laurie, telle qu'elle la connaissait, semblait s'être soudain arrêtée.

La perception de ses limitations – à la fois réelles et imaginaires – commença alors à dominer sa vie. Pour éviter de subir des fractures additionnelles, elle suivit à la lettre les recommandations du chirurgien et utilisa scrupuleusement ses béquilles. Laurie dut aussi mettre un terme au stage de marketing qu'elle venait tout juste de commencer chez un grand manufacturier de Manhattan et, à la place, elle se mit à remplir ses journées de rendez-vous médicaux. Son père lui ayant suggéré de consulter le plus d'orthopédistes possible, sa mère éplorée la conduisit d'un cabinet médical à l'autre durant les semaines qui suivirent.

Chaque fois qu'elle rencontrait un nouveau médecin, Laurie attendait patiemment de recevoir un avis médical différent, mais au bout du compte elle finissait toujours par obtenir le même diagnostic accablant. En quelques mois, dix chirurgiens évaluèrent sa situation médicale. Le dernier médecin qu'elle consulta émit un avis différent des autres : il informa Laurie que la chirurgie recommandée par ses collègues ne lui serait d'aucune utilité ; selon lui, l'implantation d'un clou pour fémur aurait comme effet de renforcer l'os malade uniquement dans sa partie la plus faible, ce qui entraînerait des fractures additionnelles dans les zones voisines les plus vulnérables, c'est-à-dire au-dessus et en dessous du clou. Il recommanda à Laurie de tracer un trait sur cette intervention chirurgicale et de continuer à utiliser des béquilles ou un fauteuil roulant – ou simplement de se résoudre à demeurer sédentaire jusqu'à la fin de ses jours.

Dès lors, Laurie resta la plupart du temps immobile chez elle, par crainte de se briser les os. Se sentant petite, démunie et fragile, elle faisait des crises d'anxiété et s'apitoyait sur son sort. Un mois plus tard, elle retourna néanmoins à l'université, mais la plupart du temps elle restait cloîtrée dans un appartement qu'elle partageait avec cinq autres femmes. Elle faisait preuve d'une capacité impressionnante à masquer son désarroi sous le couvert d'une dépression clinique sévère et croissante.

La crainte de son père

Aussi loin que sa mémoire remontait, Laurie se souvenait de son père comme d'un homme violent. Même lorsque les enfants furent parvenus à l'âge adulte, chacun des membres de la famille devait être prêt à faire face à la colère de cet homme imprévisible, qui n'hésitait pas à se servir de ses poings aux moments les plus inattendus. Chacun d'eux était donc dans un état de vigilance constant, se demandant quand la prochaine flambée de violence aurait lieu. Bien que Laurie en ait

été totalement inconsciente à cette époque, le comportement de son père était intrinsèquement lié à sa situation médicale.

Les nouveau-nés passent la plupart de leurs journées dans un état où prédominent les ondes cérébrales delta. Durant les douze premières années, les enfants évoluent progressivement vers un état thêta puis vers un état alpha, avant d'atteindre l'état bêta, où ils passent l'essentiel de leur vie adulte. Comme vous l'avez lu déjà, les états thêta et alpha sont des états où les ondes cérébrales sont hautement suggestibles. En effet, les jeunes enfants ne disposent pas encore d'un esprit analytique leur permettant d'examiner et d'évaluer ce qui leur arrive ; de la sorte, toutes les informations qu'ils absorbent à partir de leurs expériences sont directement encodées dans leur esprit subconscient. En raison de leur suggestibilité accrue, dès qu'ils se sentent émotionnellement altérés par une expérience quelconque, ils portent leur attention sur la personne ou les circonstances ayant entraîné cette expérience et sont ainsi conditionnés à créer des mémoires associatives reliant ce qui a causé cette expérience à l'émotion de l'expérience elle-même. Si c'est un parent qui est la cause de cette expérience, les enfants s'attacheront au fil du temps à ce parent et penseront que les émotions qu'ils ont éprouvées à la suite de cette expérience sont normales, et ce, parce qu'ils n'ont pas encore la capacité d'analyser la situation. C'est la raison pour laquelle les expériences de la petite enfance deviennent des états d'être subconscients.

Bien que Laurie ait ignoré ce fait lorsque sa maladie fut diagnostiquée, les événements chargés d'émotivité qu'elle a expérimentés alors qu'elle grandissait auprès de son père ont été gravés dans son système de mémoire implicite, au-delà de son esprit conscient, ce qui a eu pour effet de programmer sa biologie. Sa réaction à la colère de son père – chaque jour, elle se sentait faible, impuissante, stressée et craintive – est devenue ensuite partie intégrante de son système nerveux autonome, de telle sorte que son corps a mémorisé chimi-

quement ces émotions et que l'environnement a émis un signal qui a activé les gènes associés au trouble qu'elle ressentait. Comme cette réaction était autonome, elle n'avait plus la possibilité de changer, et ce, aussi longtemps qu'elle restait prisonnière de son corps émotionnel. Elle pouvait seulement analyser son état d'être en fonction des émotions de son passé, bien que les réponses dont elle avait besoin soient situées bien au-delà de ces émotions.

Lorsque Laurie reçut son diagnostic de dysplasie fibreuse, sa mère proclama immédiatement devant la famille tout entière que la médecine moderne la considérait officiellement comme fragile – ce qui présentait l'avantage de la soustraire à la violence physique de son père. Bien que celui-ci ait continué à abuser d'elle verbalement et émotionnellement (et ce, jusqu'à sa mort quinze ans plus tard), ironiquement sa maladie la protégea de toute violence physique éventuelle.

Cimenter son identité dans la maladie

Ce sentiment pervers de sécurité que Laurie avait créé devint pour elle un moyen de survie. En conséquence, elle finit par bénéficier d'un traitement spécial (dont elle avait presque toujours besoin). Qu'il s'agisse d'obtenir une place dans le bus ou dans le métro alors qu'il n'y avait aucune place assise disponible, de demander à ses amis de faire la queue pour assister à un événement spécial tandis qu'elle attendait assise sur un banc ou d'obtenir rapidement une table dans un restaurant bondé, Laurie découvrit que sa maladie jouait peu à peu en sa faveur. Elle entreprit alors de s'appuyer sur sa maladie pour obtenir ce qu'elle voulait. Elle était maintenant capable de mieux se débrouiller dans un monde qu'elle n'avait jamais considéré comme sûr auparavant. Le bénéfice émotionnel qu'elle retirait du fait de manipuler sa réalité pour obtenir de cette façon ce qu'elle voulait devint très pratique, et Laurie reçut bien plus que ce dont elle avait besoin pour éliminer son stress corporel et prévenir toute

blessure éventuelle. Très vite, sa maladie devint son identité.

Laurie développa ensuite une révolte post-adolescente contre la vie qui, selon elle, lui avait été imposée par ses médecins, ses parents, et la fatalité. Durant le semestre qui suivit son diagnostic, elle entra dans un état de déni radical à l'égard de sa maladie. Elle prit alors la décision de devenir la première culturiste handicapée, ce qui la poussa à s'adonner avec ferveur à la pratique sportive. Animée d'une obsession aveugle, en s'investissant au maximum et en s'imposant une attitude positive par le seul pouvoir de son esprit conscient, elle trouva des façons créatives de soulever des poids sans pour autant se tordre les membres.

Elle pensait qu'en s'efforçant de dominer ainsi la douleur, elle finirait par être en meilleure santé – bien qu'en réalité ses efforts aient produit l'effet inverse car elle se sentait horriblement mal la plupart du temps et, par ce fait même, ses douleurs s'aggravèrent. De plus, comme cela se produit parfois chez les patients atteints de dysplasie fibreuse polyostotique, Laurie développa également une scoliose et souffrit quotidiennement d'intenses douleurs au dos. Dans la vingtaine, elle commença à développer de l'arthrite dans sa colonne vertébrale et partout ailleurs.

Après avoir obtenu son diplôme universitaire, et en dépit de ses allers-retours incessants entre sa nouvelle maison et son nouvel emploi, Laurie mena une vie très sédentaire et se sentit encore plus éloignée de la vie active. Sa peur, son anxiété et sa dépression demeurèrent inchangées. Elle enviait la plupart de ses pairs, perdait de nombreux amis et ne manifestait aucun intérêt pour les aventures amoureuses, car pour l'essentiel sa vie ressemblait plus à celle de ses parents âgés qu'à celle d'une jeune adulte.

À la fin de la vingtaine, Laurie utilisait en permanence une canne pour se déplacer, et ce, même lorsqu'elle soignait une des douze fractures sérieuses qu'elle eut à subir durant cette période. Comme si cela ne suffisait pas, elle expérimenta aussi de dangereuses microfractures. En effet, ses os étaient

si faibles que des fractures de stress plus importantes apparaissaient sous les fissures microscopiques et se connectaient à d'autres zones osseuses affaiblies pour former des fractures encore plus grandes.

Lorsqu'elle eut 30 ans, Laurie, qui vieillissait prématurément, avait plus de problèmes de dos que son père âgé de 72 ans. Elle restait alitée durant des jours entiers et manquait tant de semaines de travail consécutives qu'elle fut contrainte de quitter ses emplois. Elle dut aussi interrompre ses études supérieures car l'école où elle s'était inscrite ne disposait pas d'un ascenseur approprié. Elle devait également s'abstenir de participer à des soirées, à des visites au musée ou dans les magasins, à des voyages, à des concerts et à toute autre activité exigeant de marcher ou de se tenir debout. Elle était prise dans cette boucle du penser et du ressentir que j'ai mentionnée précédemment : elle pensait qu'elle était limitée et fragile à l'intérieur alors que son corps manifestait ses limitations et sa fragilité à l'extérieur. Plus elle se sentait faible et vulnérable, plus elle devenait faible et vulnérable – tout en continuant à expérimenter des fractures qui renforçaient sa croyance qu'elle était fragile, ce qui avait pour effet de réaffirmer son identité et de valider son état d'être.

Elle ajusta son régime et prit différentes vitamines et divers suppléments ainsi que des médicaments destinés à renforcer ses os, mais rien ne semblait pouvoir arrêter le cycle des fractures. En effet, elle pouvait se fracturer un os simplement en montant les escaliers ou même en descendant d'un trottoir. C'était comme attendre la prochaine épreuve dans une longue série de cauchemars.

Ironiquement, quand Laurie ne boitait pas ou ne se servait pas de ses béquilles, elle paraissait en parfaite santé. La plupart des gens supposaient que sa canne était un accessoire excentrique et ne croyaient pas que Laurie souffrait réellement d'une maladie débilitante, de sorte qu'il lui était parfois difficile d'avoir droit au traitement spécial dont elle

avait souvent besoin, ce qui était frustrant pour elle. En s'efforçant de convaincre les gens qu'elle était réellement atteinte d'une maladie, elle renforçait davantage son identité de personne malade, elle raffermissait son intention de prouver qu'elle était handicapée et elle ancrait sa croyance en son statut d'handicapée. Alors que les gens qui l'entouraient semblaient faire tout ce qu'ils pouvaient pour dissimuler leurs faiblesses et leur vulnérabilité, Laurie découvrit qu'elle était constamment en train de manifester les siennes.

Elle dépensa beaucoup d'énergie à essayer de contrôler le mieux possible son environnement. Elle porta une attention particulière à tout ce qu'elle mangeait et buvait, et elle mesurait tout ce qu'elle consommait. Chaque promenade dans son quartier était calculée. Elle calculait même le poids qu'elle pouvait transporter du supermarché jusqu'à sa maison : 4,5 kilos, ce qui correspondait au poids limite qu'elle pouvait prendre avant que l'état de ses os ne commence à se détériorer.

C'était épuisant, mais c'était tout ce que Laurie savait faire. Ses options devinrent de plus en plus limitées tandis qu'elle continuait à réduire sans cesse l'éventail des tâches qu'elle pouvait physiquement accomplir sans courir le risque de se fracturer les os. Alors que son style de vie devenait de plus en plus étroit, son esprit devint lui aussi de plus en plus étroit. Ses peurs augmentèrent, sa dépression s'aggrava, et lorsqu'elle essaya de travailler à nouveau, elle ne put conserver son emploi.

Cette femme qui, par le passé, avait été une danseuse, une adepte de la course à pied et une culturiste de haut niveau, était maintenant limitée exclusivement à la pratique du yoga pour entretenir sa forme physique et, à la fin de la trentaine, même la pratique du hatha-yoga lui était devenue impossible. Durant des années, ses exercices physiques quotidiens se limitèrent à être assise sur une chaise et à pratiquer des exercices respiratoires vigoureux (elle dut at-

tendre le début de la quarantaine pour que son médecin l'autorise enfin à pratiquer des longueurs de piscine).

Elle fit quelques tentatives de guérison en consultant, pour ce faire, des thérapeutes, des médecins, des guérisseurs, des thérapeutes des sons et des ostéopathes – recherchant toujours des solutions en dehors d'elle-même. Parfois, elle se sentait mieux après avoir suivi un traitement de guérison par l'énergie et elle se rendait aussitôt chez son orthopédiste pour lui demander de lui faire passer de nouvelles radiographies – ce qui avait pour effet qu'elle se sentait de nouveau déprimée lorsqu'elle recevait des résultats en tous points identiques aux précédents. Elle pensait que son état de santé pourrait difficilement se détériorer davantage. Chaque matin, elle se réveillait submergée par le flot de ses pensées, envahie par un sentiment d'effroi, convaincue qu'elle ne pourrait jamais faire face à ce que ce monde cruel lui réservait.

Laurie apprend ce qui est possible

J'ai rencontré Laurie en 2009, après qu'elle eut visionné le documentaire *Que sait-on vraiment de la réalité ?* (*What the Bleep Do We Know ?),* et eut été transformée par l'idée qu'une personne puisse se créer une vie entièrement nouvelle. Nous nous sommes croisés alors que je dînais seul dans un restaurant avant d'animer un atelier organisé un centre de retraite situé près de New York. Nous avons évoqué les cours que je dispensais sur la thématique de la transformation personnelle et elle s'est immédiatement inscrite à l'atelier suivant, qui se tenait en août de la même année.

Lorsque Laurie assista à ce premier événement, elle apprit qu'il était tout à fait possible de changer son cerveau, ses pensées, son corps, son état émotionnel et son expression génétique. Durant cet atelier, j'ai longuement parlé de changements physiques, mais les croyances de Laurie à propos de sa maladie et de son corps étaient particulière-

ment tenaces et ses émotions étaient très fermement ancrées dans son passé. Elle n'avait absolument aucune intention de guérir son corps, principalement parce qu'elle ne croyait pas vraiment que cela était possible. Elle s'était présentée tout simplement parce qu'elle voulait se sentir mieux à l'intérieur d'elle-même.

Laurie appliqua immédiatement, et du mieux qu'elle pouvait, les principes que je lui avais enseignés, bien que ce choix ne lui ait pas permis de se considérer comme différente d'emblée. La première chose qu'elle fit après cette longue fin de semaine fut d'arrêter de partager son diagnostic avec d'autres personnes. Bien qu'elle ne puisse contrôler ses émotions, elle avait compris qu'elle pouvait encore exercer un contrôle sur ce qu'elle exprimait publiquement. De la sorte, hormis les cas spécifiques où elle avait besoin de demander une chaise pour s'asseoir lors d'une soirée ou lorsqu'elle devait expliquer à un prétendant la raison pour laquelle elle ne pouvait se promener avec lui, elle cessa dès lors de faire état de sa condition médicale. Laurie fit le choix judicieux de se concentrer plutôt sur les objectifs futurs qu'elle voulait atteindre : un soi intérieur heureux, une connexion profonde avec une source divine inconnue, un emploi merveilleux dans lequel elle excellerait, un partenaire de vie, et des relations étroites et saines avec ses parents et ses amis.

Laurie s'attela ensuite à modifier certains comportements simples. Elle examina attentivement ses pensées et les mots qu'elle employait et se convainquit de façon répétitive qu'elle devait absolument mettre un terme à ses vieux schémas répétitifs et destructeurs. Elle continua à pratiquer la méditation et à assister à mes ateliers. Afin d'attribuer une signification à ce qu'elle faisait, elle relisait religieusement les notes qu'elle avait prises lors des ateliers que j'animais et elle restait en contact avec le plus de participants possible. Avec le temps, peu à peu, et jour après jour, Laurie commença à se sentir mieux, plus grande, plus capable et plus forte. Elle

se répétait le mot «changement» au moins vingt fois par jour, c'est-à-dire chaque fois qu'elle remarquait que son esprit dérivait vers son passé. Bien que les pensées négatives aient continué à l'assaillir quotidiennement, Laurie parvint peu à peu à créer quelques pensées nouvelles, qu'elle consigna dans son journal, et elle s'efforça d'y croire profondément.

Elle travailla dur pour y parvenir et il lui fallut attendre presque deux ans pour commencer à ressentir réellement ces nouvelles pensées. Durant cette période d'attente, plutôt que de se sentir frustrée, Laurie se rappela qu'il lui avait fallu beaucoup de temps pour créer la maladie à partir de son état émotionnel et qu'en conséquence il lui faudrait beaucoup de temps pour défaire cette création. Elle se rappela aussi qu'elle devrait passer à travers la mort biologique, neurologique, chimique et génétique du vieux soi pour que le nouveau soi puisse émerger.

Les circonstances de son environnement extérieur se dégradèrent avant de s'améliorer.

Son logement fut dévasté par une inondation et d'autres incidents survinrent dans l'immeuble où elle vivait, ce qui lui causa certains problèmes de santé. Laurie me révéla que, chaque fois qu'elle s'asseyait pour méditer et s'entraîner mentalement à visualiser sa vie idéale, elle avait le sentiment qu'elle se racontait un mensonge – et qu'après, lorsqu'elle ouvrait les yeux et devait faire face à sa situation, elle avait le sentiment de recevoir une gifle en plein visage. Je l'encourageais alors à cesser de définir la réalité par le truchement de ses sens et de continuer à franchir la rivière du changement.

Laurie continua à boiter pour se rendre aux ateliers, parfois en bougonnant, parfois en éprouvant de la reconnaissance, mais elle poursuivit sans relâche son travail. Elle organisa aussi des réunions avec tous les participants locaux qu'elle pouvait rassembler afin que tous puissent méditer ensemble. Comme les situations qu'elle vivait étaient peu réjouissantes, elle pensait : *Qu'importe la maladie, je me*

contenterai de vivre une heure par jour, derrière mes paupières closes, une réalité différente où mon corps ne connaîtra plus la douleur, où j'aurai une maison tranquille et sûre, et des relations satisfaisantes et aimantes avec le monde extérieur ainsi qu'avec mes amis et ma famille.

Au début de l'année 2012, durant un de mes ateliers avancés, Laurie connut un progrès considérable dans son expérience de méditation. Elle en fut profondément affectée, au sens propre comme au sens figuré. Physiquement, elle éprouva tout d'abord un désagrément, puis une libération. Son corps fut secoué de tremblements, son visage se déforma et ses bras s'élevèrent dans les airs alors qu'elle faisait de son mieux pour rester assise sur sa chaise. Émotionnellement, elle ressentit une joie inexplicable. Elle pleura, pouffa de rire, et des sons qu'elle ne pouvait ni maîtriser ni expliquer sortirent de sa bouche. Toute la peur et tout le contrôle qu'elle avait manifestés jusqu'alors pour préserver son intégrité desserrèrent leur emprise. Pour la première fois, elle sentit une présence divine et comprit qu'elle n'était plus seule.

Voici ce qu'elle me confia : *J'ai ressenti quelque chose, quelqu'un, une sorte de présence divine, et cette conscience connaissait mon existence et se souciait de mon bien-être, comme je l'avais cru précédemment. En fait, cette conscience m'avait prêté attention. Lorsque je m'en suis rendu compte, ce fut un formidable changement pour moi.* Toute l'énergie qu'elle avait investie dans le contrôle de ses mouvements physiques et de sa vie en général commença alors à se détendre et à décompresser ; de la sorte, l'énergie qu'elle avait utilisée pour maintenir ce contrôle fut libérée.

Lors de l'événement suivant, je constatai avec surprise que Laurie marchait sans boiter et sans s'appuyer sur sa canne. Au lieu d'être irritée, de froncer les sourcils et de grimacer de douleur, elle souriait, riait, et semblait heureuse. Elle avait transmué sa peur en courage, sa frustration en patience, sa douleur en joie, et sa faiblesse en force. Elle commençait à changer – à l'intérieur et à l'extérieur. Libéré

de la dépendance de ses émotions limitatives, son corps évoluait moins dans le passé en cet instant précis où elle se dirigeait vers un nouvel avenir.

Au début du printemps 2012, lors d'une visite de routine, son orthopédiste l'informa qu'environ les deux tiers de la fracture de son fémur, diagnostiquée alors qu'elle avait 19 ans, avaient disparu (cette fracture apparaissait sur la centaine de radiographies qu'elle avait passées jusqu'alors). Il n'avait aucune explication à offrir, mais il lui suggéra de commencer à utiliser une bicyclette stationnaire à la gym durant dix minutes, et ce, deux fois par semaine. Ce conseil résonna comme une douce musique à ses oreilles et Laurie s'en fut, le cœur léger.

Réussites et échecs

Tout le travail que Laurie avait effectué pour traverser la rivière du changement commençait donc à se révéler payant. En effet, elle recevait enfin une sorte de rétroaction qui lui indiquait qu'elle accomplissait certains progrès physiques. Chaque jour, Laurie parvenait à aller au-delà de son corps, de son environnement et du temps ; elle réussissait aussi à transcender la personnalité qui était reliée à son présent et à sa réalité externe passée, au-delà de son corps émotionnellement dépendant et au-delà de l'avenir prévisible qu'elle avait toujours attendu en se basant sur sa mémoire du passé. Tous les efforts qu'elle avait consentis pour supplanter son esprit analytique, changer ses ondes cérébrales afin d'atteindre un état plus suggestible, saisir le moment présent et s'aventurer dans le système de programmation où elle avait été émotionnellement altérée dans une période antérieure de sa vie, avaient finalement concouru à la transformer.

Laurie se mit alors à croire que son esprit guérissait réellement son corps par le seul pouvoir de la pensée. Et, de fait, la vieille fracture qui était connectée à son ancien soi

était en train de guérir parce qu'elle devenait véritablement quelqu'un d'autre. En effet, comme elle ne pensait plus et n'agissait plus de la même manière, elle avait cessé d'activer les circuits cérébraux qui étaient connectés à son ancienne personnalité et de conditionner son corps en fonction du même esprit car elle ne revivait plus un passé empreint des mêmes émotions. En réalité, elle se défaisait de la mémoire associée à son ancien soi tout en se rappelant qu'elle œuvrait à l'émergence d'un nouveau soi. Elle activait de nouvelles pensées et de nouvelles articulations dans son cerveau en changeant son esprit et en enseignant émotionnellement à son corps ce à quoi son futur soi ressemblerait. Bref, elle devenait quelqu'un d'autre.

Durant ses séances de méditation quotidiennes, Laurie activait de nouveaux gènes d'une nouvelle manière en modifiant simplement son état d'être. Ces gènes fabriquaient de nouvelles protéines qui guérissaient les protéines responsables des fractures et associées à sa maladie. En se basant sur ce qu'elle avait appris lors des ateliers, elle avait compris que ses cellules osseuses avaient besoin de recevoir le bon signal de son esprit, et ce, de façon à désactiver les gènes de la dysplasie fibreuse tout en activant les gènes assurant la production d'une matrice osseuse normale.

Voici ce que Laurie déclara ultérieurement :

> *Au fil du temps, j'ai compris que toutes les fractures que j'avais subies avaient pour origine structurelle l'expression protéique malsaine de mes cellules osseuses, et ce, parce que je vivais en permanence dans un mode survie où des émotions telles que la peur, la victimisation et la douleur prédominaient – et, en conséquence, je me sentais faible. Néanmoins, jetais suffisamment forte pour faire en sorte que cette faiblesse se manifeste parfaitement dans mon corps. En effet, j'avais programmé mes gènes de manière qu'ils restent actifs car j'avais subconsciemment mémorisé ces émotions dans mon corps. Et mon corps, en tant qu'esprit, vivait*

toujours dans le passé. J'ai fini par comprendre la chose suivante : sachant que les os sont composés de collagène – qui est une protéine –, si je voulais que mes cellules osseuses produisent un collagène sain, je devais entrer dans mon système nerveux autonome, transcender mon esprit analytique, entrer dans l'esprit subconscient, reprogrammer mon corps de façon répétitive en m'appuyant sur ces nouvelles informations et l'autoriser à recevoir chaque jour des directives différentes. Lorsque j'ai appris la bonne nouvelle, j'ai eu l'impression d'avoir franchi à moitié la rivière du changement.

Laurie continua de pratiquer la méditation et d'assister à mes ateliers. Elle continua aussi à ressentir des douleurs passagères, mais l'intensité, la fréquence et la durée diminuèrent considérablement. Elle changea le maximum de choses dans sa vie. Elle changea aussi de gym pour s'ouvrir à un environnement différent. Elle appliqua du déodorant sur le côté droit de son corps d'abord plutôt que sur le côté gauche. Lorsqu'elle prenait le temps d'y penser, elle croisait ses bras en plaçant le bras gauche sur le bras droit au lieu de placer le bras droit sur le bras gauche, contrairement à ce qu'elle faisait habituellement. Elle s'asseyait sur des chaises différentes dans son appartement. Elle prit aussi l'habitude de dormir sur l'autre côté de son lit (même si cela l'obligeait à faire le tour de la chambre pour se lever et se coucher).

Voici ce qu'elle déclara : « Cela peut sembler ridicule, mais j'avais la ferme intention de donner à mon corps autant de signaux nouveaux et différents que possible, et comme la perspective d'un déménagement dans une luxueuse maison de la région huppée des Hamptons n'était pas envisageable, je me suis dit que ces petites choses me permettraient néanmoins d'aller de l'avant. »

Laurie plaçait même des notes dans son environnement immédiat pour se remémorer sans cesse qu'elle devait rester consciente et aussi pour susciter des pensées et des émotions liées à son avenir. Sur un ruban-cache, elle inscrivait

des phrases telles que «Je suis reconnaissante», «Élève-toi !» ou «Aime !», puis elle collait ces notes derrière les portes. Elle fixa même une note sur son tableau de bord de voiture qui affichait l'inscription suivante : «Tes pensées sont incroyablement puissantes. Choisis-les avec la plus grande sagesse. » De telles affirmations et de telles notes d'encouragement n'étaient pas nouvelles pour elle, mais auparavant elle n'avait jamais pu y croire parce qu'elle ne savait pas comment modifier ses croyances.

À la fin de janvier 2013, lorsqu'elle retourna consulter son orthopédiste, il lui apprit, pour la première fois en vingt-huit ans, qu'elle n'avait plus de fractures – pas la moindre. Ses os étaient solides et en parfaite santé. Voici ce qu'elle m'écrivit alors : «Je ne peux traduire par des mots la joie que je ressens. Aujourd'hui, je me sens plus légère et en total contrôle de ma destinée. Je sais que j'ai traversé plus de la moitié de la rivière du changement. »

Ses cellules osseuses étaient maintenant programmées à fabriquer des protéines saines et entièrement nouvelles. Son système nerveux autonome restaurait l'équilibre chimique, physique et émotionnel à l'intérieur de son corps. C'est lui qui contribuait à sa guérison, en faisant appel une intelligence supérieure, et elle savait qu'elle pouvait lui faire confiance et dès lors s'y abandonner davantage. En fait, son corps continuait à répondre et à réagir en fonction d'un nouvel esprit.

Durant le mois qui suivit sa visite chez l'orthopédiste, Laurie se rendit en Arizona pour suivre un de nos ateliers avancés. Une heure après son arrivée, elle reçut un appel de l'assistante de son médecin, qui l'informa que ses analyses de sang et d'urine, qu'elle venait tout juste de recevoir, indiquaient que sa maladie était toujours active. Pour la première fois depuis de nombreuses années, son médecin lui recommanda fortement de suivre de nouveau un traitement par bisphosphonate intraveineux.

Laurie en eut le cœur brisé. Les radioscopies lui avaient

donné le sentiment qu'elle était rétablie, mais les examens de laboratoire prouvaient le contraire. En quelques secondes, elle perdit toute perspective et fut convaincue qu'elle avait échoué. Lorsqu'elle m'apprit la nouvelle, je la convainquis que son corps vivait encore dans le passé et qu'il lui faudrait un temps d'adaptation supplémentaire pour qu'il puisse s'ajuster à son esprit. Je lui ai aussi suggéré de poursuivre ses efforts durant quelques mois avant de repasser ses examens médicaux.

Inspirée par certains participants à nos ateliers qui avaient réussi à améliorer leur santé, Laurie rentra chez elle et se remit à pratiquer avec ferveur ses exercices de méditation, en ressentant et se représentant plus clairement et plus intensément la vie qu'elle pourrait avoir. Elle cessa donc de s'imaginer avec des os entièrement guéris et s'imagina plutôt dans son entièreté – jeune, lumineuse, résiliente, énergique, pleine de vitalité et en parfaite santé. Elle pratiqua la répétition mentale et embrassa la perspective d'obtenir tout ce qu'elle désirait, ce qui incluait un corps fonctionnel et capable de marcher. Elle se convainquit que le calvaire qu'avait subi la vieille dame qu'elle avait été de 19 à 47 ans était une histoire du passé.

Un nouvel esprit dans un nouveau corps

Durant les quelques mois qui suivirent, Laurie commença simplement à se sentir plus heureuse, plus joyeuse, plus libre et en meilleure santé. Elle se mit alors à penser plus clairement à son avenir. Elle ressentait rarement des douleurs corporelles et elle pouvait se déplacer sans recourir à une assistance quelconque.

En mai 2013, elle ressentit une certaine inquiétude à l'idée de devoir subir de nouveaux examens médicaux. Emplie d'appréhension, elle reporta donc son rendez-vous au mois de juin. Puis elle fit part de son hésitation et de son anxiété à l'un des participants expérimentés de nos ateliers,

qui lui suggéra de penser aux choses positives qu'elle pouvait imaginer lorsqu'elle franchirait la porte de l'hôpital pour passer ses examens. En cet instant précis, Laurie se rendit compte qu'elle disposait de beaucoup de ressources positives et créatrices de vie dans lesquelles elle pouvait abondamment puiser. Elle se mit alors à réciter et énumérer une longue liste de points positifs, incluant la propreté de l'hôpital, la gentillesse et le dévouement du personnel soignant, la facilité de s'y rendre et d'y recevoir les meilleurs soins. Ce changement de perception et d'orientation fut exactement ce dont elle avait besoin.

Le jour du rendez-vous, alors qu'elle conduisait en direction de l'hôpital, Laurie rendit grâce au soleil, à la circulation routière fluide, à sa voiture, à sa jambe qui lui permettait de manœuvrer sa voiture, à sa vision parfaite, à la place de stationnement qu'elle trouva facilement, et ainsi de suite. Comme elle le déclara ultérieurement, «je suis entrée dans l'hôpital, j'ai donné mon nom, j'ai fermé les yeux et j'ai médité dans la salle d'attente jusqu'à ce que ce soit mon tour. J'ai uriné dans un contenant, j'ai remis le sac à l'infirmière et je suis partie en remerciant le ciel pour le simple fait de pouvoir marcher. Et j'ai complètement oublié le résultat éventuel de ces examens médicaux. Quel que soit le résultat, je me sentais vraiment bien, profondément en paix à l'intérieur de moi. Cela m'a permis de tout oublier à ce sujet car je n'attendais rien. En fait, je me sentais heureuse et obsessionnellement reconnaissante. J'avais cessé d'analyser et je faisais confiance à la vie. » Elle se rappela alors ce que je lui avais dit ; dès l'instant où elle commencerait à analyser comment et quand sa guérison se produirait, cela signifierait qu'elle serait en train de retourner à son ancien soi car son nouveau soi ne penserait jamais d'une manière aussi hésitante et incertaine. Laurie poursuivit son récit : « Et ainsi, sans raison particulière, j'étais tout simplement reconnaissante dans le moment présent tout en anticipant réellement cette expérience. Je n'avais pas besoin de connaître le ré-

sultat de mes examens médicaux pour me sentir heureuse ou reconnaissante ; j'étais dans un état de gratitude authentique et j'étais amoureuse de la vie, comme si cette expérience s'était déjà produite. Je n'avais plus besoin de quelque chose à l'extérieur de moi pour être heureuse. J'étais déjà heureuse et entière parce que quelque chose en moi était plus complet et plus entier. »

Dans sa vie, elle n'avait presque aucune échelle comparative par rapport à laquelle elle aurait pu évaluer sa réussite, sa satisfaction et sa sécurité – pas de revenus, pas de maison, pas de partenaire, pas d'entreprise personnelle, pas d'enfant et pas même un emploi bénévole dont elle aurait pu être fière. Mais Laurie avait l'amour de ses amis et des membres de sa famille avec lesquels elle pouvait connecter. Elle éprouvait aussi un nouveau sentiment d'amour pour sa propre personne. Elle se rendit compte qu'elle n'avait jamais éprouvé l'amour de soi auparavant – mais seulement un intérêt personnel. Elle m'avoua plus tard qu'il s'agissait là d'une distinction qu'elle n'aurait jamais pu comprendre dans son état d'esprit précédent, qui était si étroit. Elle se sentait tout à fait satisfaite d'elle-même et de sa vie. Elle ajoutait : «Pour la première fois depuis que j'avais entamé ce périple, je ne me souciais plus des examens. J'étais heureuse avec moi-même. »

Deux semaines plus tard, elle reçut les résultats de ses examens. L'assistante médicale déclara ce qui suit à Laurie : «Vos résultats sont parfaitement normaux. Vous avez obtenu une valeur de 40, ce qui constitue une amélioration considérable par rapport au taux anormalement élevé de 68, qui était le vôtre cinq mois auparavant. »

Laurie avait réussi à traverser la rivière du changement et à atteindre les berges d'une vie nouvelle. Il ne subsistait plus aucune preuve que son passé vivait dans son corps. Elle était libre – elle naissait de nouveau.

Voici ce qu'elle me confia ultérieurement :

En un instant, j'ai compris que mon identité de «patiente» et de « personne souffrant d'une maladie » était devenue plus forte que tous les autres rôles que j'avais joués dans ma vie. J'avais prétendu être cette personne, mais j'avais toujours su que ce n'était pas le cas. Toute mon attention et toute mon énergie ont été investies dans le fait d'être une patiente et non pas une femme, une petite amie, une fille, une employée ou même une personne heureuse et entière. Je sais maintenant que je n'avais plus d'énergie disponible pour être quelqu'un d'autre, et ce, jusqu'à ce que je détourne mon attention de mon ancienne personnalité et de mon ancien moi pour réinvestir cette énergie et cette attention dans un nouveau soi. Je suis si reconnaissante d'être devenue ce que je suis aujourd'hui !

À ce jour, Laurie n'éprouve aucun regret ou ressentiment, et elle n'est aucunement affectée par la perte de son passé. Comme elle le dit si bien, «je préfère m'abstenir de juger, d'en vouloir à quiconque ou de me sentir étrangère à mon passé, parce qu'une telle attitude m'éloignerait du sentiment de plénitude que j'éprouve. En fait, c'est comme si ma situation passée avait été une sorte de bénédiction car j'ai pu surmonter mes propres limitations et je suis aujourd'hui amoureuse de la personne que je suis. Je suis en paix. J'ai véritablement changé sur les plans biologique et cellulaire. Je suis la preuve vivante que votre esprit peut guérir votre corps et, croyez-le bien, j'en suis la première surprise. »

Le cas de Candace

La relation amoureuse que Candace entretenait depuis presque un an ne fonctionnait pas. Après les premiers mois de cohabitation, elle et son petit ami se retrouvèrent plongés en permanence dans des disputes incessantes où les accusations et les reproches permanents fusaient de toutes parts. Comme ils n'éprouvaient aucune confiance l'un envers l'autre, ils se sentaient tous deux jaloux et jamais en sécu-

rité. De la sorte, leur relation était au mieux frustrante, car ils étaient tous deux hantés par des attentes inassouvies qu'aucun d'eux ne pouvait espérer satisfaire. Dans un état de rage qu'elle n'avait jamais connu auparavant, Candace pouvait se retrouver dans des disputes où chacun d'eux hurlait et était pris de crises de fureur incontrôlables. Ces crises à répétition lui donnèrent vite le sentiment d'avoir moins de valeur, d'être une victime et de se sentir moins en sécurité. Ce comportement était tout à fait nouveau pour elle ; en effet, elle n'avait jamais été une personne frustrée, colérique ou mal dans sa peau, et elle n'avait jamais vécu de crises similaires lors des 28 premières années de sa vie.

Tout en sachant d'instinct que poursuivre cette relation ne lui serait aucunement bénéfique, Candace ne pouvait se défaire de son attachement émotionnel à cette relation malsaine. Pourtant, alors qu'elle était de plus en plus dépendante de ses émotions stressantes, cet assujettissement devint sa nouvelle identité. Sa réalité personnelle créait sa nouvelle personnalité. En fait, son environnement extérieur contrôlait sa manière de penser, d'agir et de ressentir. Elle était devenue une victime prisonnière de sa propre vie.

Submergée par la puissante énergie des émotions de survie, Candace se mit alors à fonctionner comme une toxicomane, car elle avait besoin de cette flambée émotionnelle de sentiments et elle croyait que quelque chose dans son environnement extérieur la poussait à penser, ressentir et réagir d'une certaine manière. Elle ne pouvait plus penser ou agir au-delà de ce qu'elle ressentait. Emprisonnée dans cet état émotionnel, elle recréait en permanence les mêmes pensées, les mêmes choix, les mêmes comportements et les mêmes expériences.

En fait, Candace utilisait son petit ami et toutes les conditions prévalant dans son environnement extérieur pour réaffirmer qui elle pensait être. Son besoin de ressentir de la colère, de la frustration, de l'insécurité, une perte de valeur ainsi que de la peur et de la victimisation était associé à cette

relation. Bien que cela n'ait correspondu en rien à ses idéaux les plus élevés, elle avait bien trop peur de changer quoi que ce soit pour remédier à cette situation. En fait, elle était si prisonnière de ses émotions, qui lui servaient à réaffirmer son identité, qu'elle préférait ressentir constamment ces sentiments toxiques familiers plutôt que de prendre la décision de partir et d'embrasser le non-familier – c'est-à-dire de passer du connu à l'inconnu. Candace commença donc à croire que ce qu'elle était se réduisait à ses émotions et, en conséquence, elle mémorisa une personnalité basée sur le passé qu'elle avait créé.

Environ trois mois après que la situation eut commencé à réellement se détériorer, le corps de Candace ne fut plus capable de supporter le stress de cet état émotionnel intense, et ses cheveux se mirent à tomber par poignées, à un point tel qu'en quelques semaines elle perdit le tiers de sa chevelure. Elle se mit aussi à souffrir de sévères migraines, de fatigue chronique, de problèmes gastro-intestinaux, d'insomnie, d'une faible concentration, d'une prise de poids, de douleurs constantes et d'une myriade d'autres symptômes débilitants – un ensemble de facteurs qui la détruisait à petit feu.

Candace, qui est une jeune femme intuitive, ressentit instinctivement que cette maladie était le produit auto-infligé de ses propres problèmes émotionnels. Le seul fait de penser à sa relation suffisait à déséquilibrer physiologiquement son corps, et ce, par anticipation d'un autre conflit potentiel. Candace activait ses hormones de stress et son système nerveux autonome par le seul pouvoir de la pensée. Et lorsqu'elle pensait à son compagnon, ou qu'elle parlait et se plaignait de leur relation auprès de ses amis ou des membres de sa famille, elle conditionnait son corps en fonction de l'esprit de ses émotions. Elle vivait l'ultime connexion corps-esprit et, comme elle ne pouvait désactiver sa réaction au stress, elle finissait par réguler ses gènes à la baisse. Bref, ses pensées la rendaient malade.

Six mois après le début de leur relation, Candace vivait toujours dans un état de dysfonctionnement total où elle devait faire face à un stress très élevé. Bien qu'elle fut alors certaine que ses symptômes corporels constituaient une sorte de signal d'alarme, elle continua subconsciemment à choisir la même réalité, qui correspondait alors à son état d'être normal. Tandis que son corps était confronté à des émotions de survie négatives, Candace activait de mauvais gènes de façon erronée. Elle avait le sentiment d'être lentement en train de mourir de l'intérieur et savait fort bien qu'elle devait reprendre le contrôle de sa vie, mais sans vraiment savoir comment procéder. Comme elle n'avait pas le courage de mettre un terme à cette relation, elle l'endura pendant plus d'un an et vécut tout ce temps-là dans un bourbier sordide et habituel empreint de ressentiment et de colère. Que sa réaction ait été justifiée ou non en ressentant ces émotions, il n'en demeurait pas moins que Candace voyait son corps payer le prix de son aveuglement.

Candace prend la bonne décision

En novembre 2010, Candace alla finalement consulter un médecin, qui lui apprit qu'elle était atteinte de la maladie de Hashimoto (aussi appelée thyroïdite de Hashimoto ou thyroïdite lymphoïde chronique), une maladie auto-immune dans laquelle le système immunitaire attaque la glande thyroïde. Cette maladie est caractérisée par une hypothyroïdie (ce trouble survient lorsque la glande thyroïde devient moins active et ne libère plus ses hormones en quantité suffisante) associée à des poussées occasionnelles d'hyperthyroïdie (une hyperactivité de la thyroïde qui produit une quantité excessive d'hormones thyroïdiennes). Les symptômes de la maladie de Hashimoto incluent la prise de poids, la dépression, les manies, une sensibilité à la chaleur et au froid, l'engourdissement, la fatigue chronique, les attaques de panique, un rythme cardiaque anormal, un taux

de cholestérol élevé, un faible taux de sucre dans le sang, la constipation, les migraines, une faiblesse musculaire, une raideur articulaire, des crampes, des pertes de mémoire, des problèmes de vision, la stérilité et la perte de cheveux. Candace manifestait bon nombre de ces symptômes.

Durant la consultation, l'endocrinologue informa Candace que sa maladie était de nature génétique et qu'en conséquence elle ne pouvait rien faire pour elle. Elle lui confirma qu'elle devrait vivre avec cette maladie jusqu'à la fin de ses jours et qu'il lui faudrait prendre indéfiniment des médicaments pour le traitement de la glande thyroïde parce que son organisme ne générait pas suffisamment d'anticorps, une situation qui, selon elle, n'évoluerait jamais. Bien que Candace ait découvert ultérieurement qu'il n'y avait aucun antécédent de cette maladie au sein de sa famille, son sort semblait scellé.

Le fait de recevoir un diagnostic circonstancié lui donna néanmoins le don inattendu de la conscience. Elle avait besoin que quelqu'un tire la sonnette d'alarme pour elle, et ce fut exactement ce qui se passa. La dégradation physique de son corps l'incita à s'interroger sur son passé et à comprendre réellement qui elle était. Elle se rendit compte alors qu'elle était seule responsable de la création de cette maladie auto-immune qui la détruisait lentement sur les plans physique, émotionnel et mental. En effet, comme elle vivait constamment en mode d'urgence, toute l'énergie de son corps était consacrée à garantir sa sécurité dans son environnement extérieur et, par voie de conséquence, elle n'avait plus aucune énergie à investir dans son environnement interne. Son système immunitaire ne pouvait donc plus continuer à fonctionner ainsi.

En dépit de sa peur poignante du changement et de tout ce qui ne lui était pas familier, Candace prit finalement, cinq mois plus tard, la décision de mettre un terme à cette relation délétère. Elle avait finalement compris que cette relation était malsaine et qu'elle ne lui apporterait jamais rien de bon.

Elle se posa ensuite les questions suivantes *:* Quelles sont les options possibles ? Rester dans cet état dysfonctionnel et plonger encore plus profondément dans l'obscurité ou choisir la liberté et m'ouvrir à de nouvelles possibilités ? J'ai la chance unique de pouvoir vivre une existence nouvelle et différente.

Candace a su faire de l'adversité la genèse de son évolution personnelle, de son autoréflexion et de son développement ultérieur. Elle se retrouva ainsi debout au bord d'une falaise, désireuse de sauter dans l'inconnu. Sa décision de sauter et de changer devint vite une expérience passionnante. C'est ainsi qu'elle plongea dans le vide, dans ce qu'elle considérait comme un monde infini de possibilités et de potentialités, poussée par le désir farouche d'arrêter de faire ce qui ne lui était pas bénéfique, et ce, afin de réécrire son code biologique.

Ce fut un tournant dans la vie de Candace. Elle avait lu mes deux livres précédents et assisté à l'un de mes premiers ateliers. Elle savait donc que si elle embrassait son diagnostic et les émotions de peur, d'inquiétude, d'anxiété et de tristesse qu'il lui inspirait, elle entrerait alors dans un cycle d'autosuggestion et croirait seulement à des pensées qui refléteraient ces sentiments. Certes, elle pouvait faire de son mieux pour penser de façon positive, mais cela n'entraînerait aucune conséquence véritable car son corps se sentait mal. Faire ce choix équivaudrait à choisir le mauvais placebo ou le mauvais état d'être.

Candace choisit plutôt de ne pas accepter sa maladie. Elle déclina respectueusement le diagnostic de son médecin et se souvint que l'esprit qui crée la maladie est aussi celui qui crée le bien-être. Elle savait également qu'elle devait modifier ses croyances à propos de son état de santé, qui lui avait été révélé par la communauté médicale. Candace prit la décision de ne pas être suggestible aux avis et opinions de son médecin car elle ne se sentait ni triste, ni victime, ni craintive.

En fait, elle était optimiste et enthousiaste, et ces émo-

tions engendrèrent une nouvelle gamme d'émotions qui lui permirent d'entrevoir alors de nouvelles possibilités. Elle n'avait pas accepté le diagnostic du médecin, son pronostic, ni le traitement qui lui avait été prescrit. Elle avait refusé de croire d'emblée à la destinée future ou au résultat le plus probable, et de se soumettre de manière définitive au diagnostic ou au traitement qui lui avait été signifié. Elle n'avait pas conditionné son corps en fonction du scénario futur le plus noir et, à la différence de tous ceux qui l'entouraient, elle ne s'attendait pas au même scénario prévisible et n'attribuait pas la même signification à son état médical. En adoptant une attitude différente, elle évoluait déjà dans un état d'être différent.

Candace se met au travail

Bien que Candace n'ait pas accepté son état médical, elle avait encore un long chemin à parcourir. En effet, elle savait fort bien que pour changer ses croyances à propos de sa maladie, elle devrait faire un choix en s'appuyant sur une amplitude d'énergie largement supérieure aux programmes intégrés dans son cerveau et aux dépendances émotionnelles de son corps, afin que son corps puisse réagir et répondre à un nouvel esprit. Ce n'est qu'après avoir fait ce choix qu'elle pourrait expérimenter le changement énergétique dont elle avait besoin pour réécrire ses programmes subconscients et effacer son passé sur les plans neurologique et génétique. C'est d'ailleurs exactement ce qui se produisit.

Bien qu'elle m'ait entendu m'exprimer à maintes reprises sur ce sujet et qu'elle ait eu une bonne maîtrise intellectuelle de ces enjeux, Candace n'avait jamais embrassé les informations découlant de son expérience personnelle. Dans le premier atelier auquel elle participa après avoir pris connaissance de son diagnostic, elle semblait épuisée et ne pouvait s'empêcher de piquer du nez sur sa chaise. Je savais bien qu'elle luttait de toutes ses forces.

Lorsqu'elle se présenta à l'atelier suivant, Candace prenait depuis plus d'un mois des médicaments thyroïdiens pour réguler et rééquilibrer son état chimique, et paraissait plus alerte et plus intéressée. Elle était incroyablement inspirée par les cas dont je lui fis mention durant cette longue fin de semaine. Lorsqu'elle apprit que d'autres personnes avaient décidé de ne pas être victimes des circonstances particulières de leur monde extérieur et que des guérisons singulières pouvaient se produire, elle décida de faire de son cas son propre projet scientifique.

C'est ainsi qu'elle se lança dans cette aventure. Ayant acquis une bonne compréhension de l'épigénétique et de la neuroplasticité après sa participation à mes ateliers, elle savait qu'elle n'accepterait plus d'être une victime et elle décida plutôt d'utiliser ses connaissances pour devenir proactive. Elle attribua une signification différente à son avenir et fut, par le fait même, animée d'une intention différente. Elle se réveillait chaque matin à 4 h 30 pour méditer et s'efforcer de conditionner émotionnellement son corps à un nouvel esprit. Elle travailla d'arrache-pied pour parvenir à saisir l'instant présent, ce qu'elle n'avait jamais fait auparavant.

Comme Candace voulait être heureuse et en parfaite santé, elle livra un combat acharné pour reprendre le contrôle de sa vie. Même animée de cette intention, au début elle dut lutter de toutes ses forces et fut très frustrée quand elle se rendit compte qu'elle ne pouvait rester assise durant une longue période de temps. Son corps, qui avait été formé à refléter l'esprit de la frustration, de la colère, de l'impatience et de la victimisation, se révoltait de façon fort compréhensible. Agissant comme un dompteur ayant à dresser un animal rétif, Candace dut apprendre à stabiliser son corps dans le moment présent. Chaque fois qu'elle vivait ce processus, elle reconditionnait son corps en fonction d'un nouvel esprit et se libérait un peu plus des chaînes de la dépendance émotionnelle.

Quand elle méditait, Candace s'efforçait de transcender quotidiennement son corps, son environnement et le temps. Elle refusait de se réveiller chaque matin en étant la même personne, celle qui s'asseyait pour méditer, parce que l'ancienne Candace était une personne colérique et frustrée qui était chimiquement dépendante de sa situation extérieure. Elle ne voulait plus être cette personne. Stimulée par un nouvel état d'être, elle s'adonnait à ses exercices de méditation et était bien décidée à ne s'arrêter que lorsqu'elle aurait retrouvé l'amour de la vie – c'est-à-dire quand elle éprouverait un véritable état de gratitude, et ce, sans raison particulière.

Candace mit en pratique toutes les connaissances qu'elle avait apprises en suivant mes ateliers, en écoutant tous les disques compacts abordant cette thématique, en lisant chaque livre (plus d'une fois) et en étudiant les notes qu'elle avait prises lors des ateliers. En fait, elle intégrait de nouvelles informations dans son cerveau pour se préparer à une nouvelle expérience de guérison. De plus en plus souvent, elle se rendait compte qu'elle pouvait se retenir d'activer les vieilles connexions neuronales de la colère, de la frustration, du ressentiment, de l'arrogance et de la méfiance, et qu'elle devrait plutôt commencer à activer les nouvelles connexions neuronales de l'amour, de la joie, de la compassion et de la gentillesse. Ce faisant, Candace savait fort bien qu'elle élaguait les anciennes connexions et qu'elle en faisait émerger de nouvelles. Et plus elle s'efforçait d'agir de la sorte en étant animée d'une forte détermination mentale, plus elle se transformait.

Avec le temps, elle devint incroyablement reconnaissante du simple fait d'être en vie, se rendant compte que l'incohérence n'a pas sa place là où règne l'harmonie. Elle se disait : *Je ne suis plus l'ancienne Candace et je ne veux plus réaffirmer cette existence.* Elle persévéra dans cette voie durant de longs mois. Et lorsqu'elle prenait conscience d'être inexorablement poussée vers ce plus petit dénominateur

commun, c'est-à-dire quand elle se sentait malade, malheureuse, en colère ou frustrée par les conditions prévalant dans son monde extérieur, elle prenait très vite la décision d'opérer un changement conscient et radical dans son état d'être. En réagissant aussi rapidement, elle pouvait raccourcir les périodes où elle était sous l'emprise de ces émotions, et ce, de façon à être, la plupart du temps, moins maussade, moins fantasque, moins imprévisible et moins semblable à son ancienne personnalité.

Certains jours, Candace se sentait si mal qu'elle ne voulait pas sortir de son lit, mais elle se levait néanmoins pour méditer. Elle se disait que lorsqu'elle parvenait à transmuer ses émotions inférieures en émotions élevées, elle s'éloignait biologiquement de son passé et préparait ainsi son corps et son esprit à un nouvel avenir. Peu à peu, elle se rendit compte à quel point son travail intérieur était fructueux, et bientôt elle eut à consentir moins d'efforts et toute sa démarche lui apparut alors comme un don du ciel ou un cadeau inespéré.

Grâce à sa persistance quotidienne, Candace remarqua très rapidement qu'un changement considérable était à l'œuvre, et elle commença réellement à se sentir mieux. Dès qu'elle cessa de voir le monde à travers un esprit de peur et de frustration et qu'elle prit la décision de l'aborder à travers le prisme de l'amour, de la compassion et de la gratitude, elle se mit alors à communiquer autrement avec les autres. Son énergie augmenta, et elle put penser plus clairement.

Candace prit alors conscience de ne pas réagir de la même manière à ses conditions de vie familières, car les émotions associées à son ancienne peur ne subsistaient plus dans son corps. Elle parvenait même à contrôler ses réactions impulsives parce qu'elle se rendait compte que les gens et les circonstances qui habituellement l'énervaient existaient seulement par rapport à la façon dont elle les ressentait. Bref, elle se libérait.

Une partie de son processus de changement reposait sur

le fait d'être consciente des pensées inconscientes qui généralement se glissaient, durant le jour, dans sa conscience. Lors de ses méditations, elle était bien décidée à ce que ces pensées ne passent plus jamais inaperçues. En aucun cas, elle ne s'autoriserait à retourner aux habitudes et aux comportements reliés à son ancien soi. Elle effaça donc tout ce qui était neurologiquement, biologiquement et génétiquement inscrit sur le tableau noir de sa vie afin de disposer de suffisamment d'espace pour créer un nouveau soi, et son corps commença alors à libérer de l'énergie. En d'autres termes, elle passait de l'état de particule à l'état d'onde en libérant les émotions stockées et en les transformant en énergie. Son corps ne vivait plus dans le passé.

Forte de cette énergie nouvellement disponible qu'elle avait libérée, Candace se mit à entrevoir ce à quoi ressemblerait son nouvel avenir. Elle se demanda alors : *Comment vais-je me comporter ? Comment vais-je ressentir ? Comment vais-je penser ?* En se réveillant chaque matin, durant des mois, dans un état de gratitude, elle signalait émotionnellement à son corps que son nouvel avenir était d'ores et déjà une réalité, ce qui lui permit d'activer de nouveaux gènes d'une nouvelle manière. Ce faisant, son corps retrouva un état d'homéostasie. Sur l'autre versant de sa colère, elle découvrit la compassion. Sur l'autre versant de sa frustration, elle découvrit la patience et la gratitude. Et sur l'autre versant de sa victimisation l'attendait un créateur désireux de créer de la joie et du mieux-être. De part et d'autre, c'était la même énergie intense qui était à l'œuvre, mais elle était maintenant capable de la libérer positivement alors qu'elle passait de l'état de particule à l'état d'onde, de l'état de survie à l'état de création.

Un franc succès

Sept mois après avoir reçu son diagnostic, Candace retourna voir son médecin, et celle-ci fut étonnée des changements

survenus dans l'état de santé de sa patiente. Ses tests sanguins étaient parfaits. En février 2011, lorsqu'elle avait passé sa série initiale d'examens médicaux, son hormone thyréostimuline (TSH, l'hormone produite par l'hypophyse qui régule la thyroïde) avait une valeur de 3,61 (ce qui est élevé) et son taux d'anticorps était de 638 (ce qui indiquait un déséquilibre majeur). Mais en septembre 2011, son taux de TSH était revenu à une valeur normale de 1,15 et son taux d'anticorps était de 450 (un taux habituel chez une personne en bonne santé), et ce, bien qu'elle ait totalement interrompu la prise de médicaments. En moins d'un an, elle avait réussi à se guérir elle-même.

Son médecin voulut savoir ce qu'elle avait fait pour obtenir de tels résultats. Cela paraissait trop beau pour être vrai. Candace lui expliqua alors qu'elle savait fort bien qu'elle avait créé sa maladie et, qu'en conséquence, elle avait décidé de mener une expérimentation sur elle-même pour défaire ce qu'elle avait créé. Elle informa le médecin qu'en méditant chaque jour et en maintenant un état émotionnel élevé, elle avait activé épigénétiquement de nouveaux gènes au lieu de laisser ses émotions malsaines activer d'anciens gènes. Elle lui expliqua aussi qu'elle avait travaillé régulièrement et d'arrache-pied pour se représenter la personne qu'elle voulait devenir et qu'elle avait cessé de réagir à tout ce qui émanait de son environnement extérieur comme un animal en mode survie combattant, fuyant, se débattant ou hurlant. Fondamentalement, autour d'elle rien n'avait changé ; elle répondait tout simplement de façon plus aimante envers elle-même.

Totalement déconcertée, son médecin lui déclara : «J'aimerais que tous mes patients soient comme vous, Candace. Ce que je viens d'entendre est absolument incroyable. »

Candace ne savait pas vraiment comment sa guérison s'était produite. Elle n'en avait pas besoin. Elle savait seulement qu'elle était devenue quelqu'un d'autre.

Peu de temps après sa visite médicale, j'ai dîné avec elle. Cela faisait des mois qu'elle ne prenait plus de médicaments et tous les symptômes de sa maladie avaient disparu. Son état de santé était fantastique, ses cheveux avaient repoussé et elle se sentait parfaitement bien avec elle-même. Elle me répéta à plusieurs reprises qu'elle était follement amoureuse de la vie qu'elle menait jour après jour.

En riant, je lui répondis : «Vous êtes amoureuse de la vie autant qu'elle est amoureuse de vous. Vous avez bien raison d'aimer votre vie – après tout, vous l'avez créée ainsi depuis des mois. »

Elle m'expliqua alors que ce qui avait concouru à sa guérison tenait au fait qu'elle avait investi sa confiance dans un champ infini de potentialités et qu'elle savait que quelque chose d'autre était à l'œuvre, au-delà d'elle-même. Il lui avait suffi de transcender son état pour entrer dans son système nerveux autonome et continuer à y planter les graines d'une vie nouvelle. Et sans savoir comment cela fonctionnait, cela s'était produit – et quand cela se produisit, elle se sentit beaucoup mieux et connut un état de plénitude qu'elle n'avait jamais ressenti auparavant.

Aujourd'hui, la vie de Candace est radicalement différente de celle qu'elle avait connue lorsqu'elle avait reçu le diagnostic de la maladie de Hashimoto. Candace est associée à un programme de développement personnel qui enseigne le développement de soi, et elle travaille au sein d'une grande entreprise. Elle entretient une relation amoureuse qui la comble, elle s'est fait de nouveaux amis, et de nouvelles opportunités d'affaires se présentent à elle. Ultimement, une nouvelle personnalité crée une nouvelle réalité personnelle.

Un état d'être est une force magnétique qui attire des événements correspondant à cet état d'être. De la sorte, lorsque Candace tomba amoureuse d'elle-même, elle généra et attira vers elle une relation aimante. Comme elle se sentait valorisée et qu'elle éprouvait du respect pour elle-même et pour la vie, de nouvelles conditions commencèrent à se

manifester, des conditions qui lui permettaient d'être respectée, de contribuer au bien commun et de faire une différence dans ce monde. Et, bien sûr, lorsqu'elle adopta une nouvelle personnalité, son ancienne personnalité lui apparut totalement étrangère. Cette nouvelle physiologie contribua à la transporter vers des niveaux plus élevés de joie et d'inspiration – et la maladie fut alors associée à son ancienne personnalité. Elle était désormais quelqu'un d'autre.

Cela ne veut pas dire qu'elle était devenue dépendante de la joie ; cela signifie seulement qu'elle n'était plus dépendante du malheur. En effet, lorsqu'elle se mit à expérimenter des niveaux plus élevés de bonheur, elle découvrit qu'il y avait toujours plus de félicité, toujours plus de joie et toujours plus d'amour à expérimenter, car chaque expérience crée un mélange d'émotions différent. Elle voulut alors relever tous les défis que la vie pourrait lui présenter car ainsi elle pourrait découvrir dans qu'elle mesure elle pourrait transmuer cette information en transformation.

L'ultime leçon que Candace a apprise est que sa maladie et ses épreuves ne concernaient pas quelqu'un d'autre. En fait, il avait toujours été question d'elle. Dans son ancien état d'être, elle avait la ferme conviction d'être victime de sa relation amoureuse et des circonstances extérieures, et que les choses se passeraient toujours de la même manière. Lorsqu'elle prit conscience de l'importance de son travail et qu'elle assuma l'entière responsabilité d'elle-même et de sa vie – et quand elle comprit que ce qui lui était arrivé n'avait jamais rien eu à voir avec ce qui était à l'intérieur d'elle –, elle découvrit toute l'étendue de ses pouvoirs et reçut le plus beau cadeau qu'elle aurait pu espérer.

Le cas de Joann

Joann a vécu la plus grande partie de sa vie en avançant à toute allure. Âgée de 59 ans, cette mère de cinq enfants était aussi une épouse dévouée, une femme d'affaires qui avait

brillamment réussi, et une entrepreneure qui jonglait constamment entre sa vie personnelle, sa dynamique familiale, sa fulgurante carrière et son entreprise en pleine ascension. Bien que son but ultime ait été de rester saine, équilibrée et en parfaite santé, elle ne pouvait imaginer sa vie autrement qu'active et intense ; elle vivait en permanence sur le fil du rasoir en voulant prouver à tous ceux qui l'entouraient que son esprit était vif et acéré. Joann en prenait toujours plus sur ses épaules tout en s'imposant des normes exceptionnellement élevées. C'était une dirigeante reconnue pour ses conseils avisés, et admirée par la plupart de ses pairs. Ceux-ci la qualifiaient de *superwoman* et c'est ce qu'elle était – ou plutôt ce qu'elle pensait être.

En janvier 2008, tout cela s'effondra lorsqu'elle sortit de l'ascenseur de son immeuble et s'évanouit à une dizaine de mètres de la porte d'entrée de son domicile. Comme elle ne s'était pas sentie bien ce jour-là, elle s'était rendue dans une clinique sans rendez-vous pour obtenir un avis médical avant de rentrer chez elle. En quelques instants, son monde se transforma et elle dut s'accrocher à la vie.

Après lui avoir fait subir des examens médicaux durant huit mois, ses médecins l'informèrent qu'elle était atteinte d'une sclérose en plaques de forme secondaire progressive, un état avancé de la sclérose en plaques (SEP), une maladie chronique où le système immunitaire attaque le système nerveux central. Les symptômes varient largement en fonction des individus, mais ils peuvent se manifester au début par un engourdissement des jambes ou des bras et conduire progressivement à la paralysie ou à la cécité. Ces symptômes peuvent entraîner non seulement des problèmes physiques, mais également des problèmes cognitifs et psychiatriques.

Durant les quatorze années précédentes, les symptômes de Joann avaient été si vagues et si sporadiques qu'elle les avait aisément balayés du revers de la main en les considérant comme les sous-produits d'une vie hyperactive. Mais maintenant sa maladie portait une étiquette officielle et

celle-ci équivalait à une peine d'emprisonnement à perpétuité – sans aucune chance d'obtenir une libération conditionnelle. Elle se retrouva donc plongée dans les profondeurs abyssales du monde médical occidental, un monde caractérisé par sa croyance inébranlable que la SEP est une maladie permanente.

Quelques années avant de recevoir ce diagnostic, Joann avait mis en suspens les activités de l'entreprise familiale, basée à Calgary, pour s'installer à Vancouver, une ville située sur la côte ouest du Canada, un déménagement que son conjoint et ses enfants espéraient depuis de longues années. Après avoir déménagé, Joann fut confrontée à un nombre incalculable de défis tandis que les finances et les ressources de sa famille s'érodaient, ce qui les plongea tous dans une situation très précaire. L'estime de soi, la confiance et la santé de Joann en furent durablement affectées. Lorsqu'elle découvrit qu'elle était incapable de transcender son environnement, son état physique et mental commença à se détériorer. Elle eut de plus en plus de mal à gagner de l'argent et de nombreux facteurs de stress prirent une importance insoupçonnée. Sa famille fut bientôt dans l'impossibilité de pourvoir à ses besoins de base en nourriture et en logement. Au début de 2007, celle que tous considéraient comme une *superwoman* toucha le fond et, à la fin de l'année, la famille revint s'installer à Calgary.

La sclérose en plaques est une maladie auto-immune qui se caractérise par des réactions d'inflammation qui entraînent, par endroits, la destruction de la gaine isolante (la myéline), laquelle entoure les fibres nerveuses du cerveau et de la moelle épinière, ainsi que la destruction des fibres nerveuses elles-mêmes. Cette maladie empêche le système nerveux de communiquer et de transmettre des signaux vers différentes régions du corps. Le type de sclérose en plaques que Joann avait développé est une forme progressive de la maladie qui évolue au fil du temps et entraîne souvent des troubles neurologiques permanents, surtout lorsque la ma-

ladie croît rapidement. Ses médecins l'informèrent qu'il s'agissait là d'une maladie incurable.

Au début, Joann était fermement décidée à ne pas être définie en fonction de sa maladie. Pourtant, elle sombra rapidement dans un état d'incapacité physique et de déclin cognitif. Comme elle avait atteint ses limites physiques, elle dut dépendre des autres pour répondre à ses besoins élémentaires. En raison de ses problèmes sensoriels et moteurs, elle dut aussi se résoudre à utiliser des béquilles, un déambulateur et un fauteuil roulant. Finalement, pour se déplacer, elle fit l'acquisition d'un scooter pour personnes à mobilité réduite.

Il n'est pas surprenant qu'elle se soit effondrée lorsque sa vie bascula. Finalement, son corps lui accorda une faveur qu'elle ne se serait jamais accordée à elle-même – à savoir, s'arrêter et se dire : « Plus jamais !» Elle avait trop exigé d'elle-même. Bien qu'elle ait connu le succès en début de carrière, la plupart du temps elle se sentait au plus profond d'elle-même comme une moins que rien car elle se jugeait constamment et pensait toujours qu'elle aurait pu faire mieux. Elle n'était jamais satisfaite. Quoi qu'elle fasse ou accomplisse, elle jugeait que ce n'était jamais suffisant.

Plus important encore, Joann ne voulait pas s'empêcher d'agir de la sorte car elle aurait dû faire face alors à ce sentiment d'échec imminent. Au lieu de cela, elle restait occupée en permanence en concentrant toute son attention sur son monde extérieur – diverses expériences avec des gens et des choses autres en des lieux et des temps différents –, et ce, afin de ne pas porter attention à son monde intérieur empreint de pensées et de sentiments.

L'essentiel de sa vie avait été consacré à soutenir les autres, à les encourager et à appuyer leurs succès ; pourtant, elle n'avait jamais permis à quiconque de découvrir ce qui ne fonctionnait pas dans sa propre vie. Elle dissimulait sa douleur à tous ceux qui l'entouraient. Joann donnait constamment sans ne jamais rien recevoir en retour – parce

qu'elle ne s'autorisait jamais à recevoir –, et ainsi, en ne s'exprimant jamais, elle avait passé toute sa vie à nier son évolution personnelle. Il est donc logique et inévitable qu'elle ait connu un échec cuisant lorsqu'elle essaya de changer son monde intérieur en s'appuyant sur les conditions de son monde extérieur.

Finalement, lorsque Joann s'effondra, elle était si faible et si dévastée qu'elle avait seulement la force de se battre pour assurer sa survie. Tout le temps qu'elle avait passé, en vivant sur un mode d'urgence et en réagissant sans cesse aux conditions prévalant dans son monde extérieur, lui avait ôté toute force vitale et avait drainé toute l'énergie de son monde intérieur – où s'effectuent la réparation et la guérison. Bref, elle était au bout du rouleau.

Joann change d'esprit

La seule chose dont Joann était convaincue sans l'ombre d'un doute était que les lésions de son cerveau et de sa moelle épinière, révélées en imagerie par résonance magnétique (IRM), n'étaient pas apparues du jour au lendemain. Son corps avait été littéralement rongé de l'intérieur – à partir de son système nerveux central. Après toutes ces années passées à ignorer ces symptômes, elle était devenue complètement déroutée et troublée car elle avait peur de regarder à l'intérieur d'elle-même. Les substances chimiques toxiques qu'elle générait quotidiennement venaient cogner de façon répétitive à la porte de ses cellules, et ce, jusqu'à ce que le gène de la maladie ouvre la porte à son tour et soit par le fait même activé.

Alitée, Joann se donna comme objectif prioritaire de ralentir la progression de la SEP dans son organisme. Après avoir lu mon premier livre, elle savait que l'esprit ne pouvait faire la différence entre ce qu'elle pouvait rendre réel intérieurement par le seul pouvoir de la pensée, et la véritable expérience extérieure. Elle savait aussi que la pratique

mentale pouvait modifier son cerveau et son corps. Elle se mit alors à pratiquer la répétition mentale en faisant du yoga et, après quelques semaines de pratique quotidienne, elle put adopter certaines postures physiques – elle parvint même à se tenir debout. Ces résultats la motivèrent au plus haut point.

Chaque jour, Joann stimulait son cerveau et son corps par le seul pouvoir de la pensée. Semblable en cela aux joueurs de piano du chapitre 5, qui avaient pratiqué mentalement un exercice de piano et avaient connu les mêmes changements cérébraux que les sujets qui pratiquaient physiquement le même exercice, Joann installait des circuits neurologiques dans son cerveau pour s'imaginer mentalement en train de marcher et de se déplacer physiquement. Vous souvenez-vous des sujets étudiés dans les études sur l'haltérophilie, ceux qui sont parvenus à accroître leur force par le simple fait de s'imaginer mentalement en train de soulever des poids ou de gonfler leurs biceps ? Tout comme eux, Joann savait qu'elle pouvait conditionner son corps à ressembler à ce qu'il serait si l'expérience de guérison avait déjà commencé à se manifester – simplement en changeant son esprit.

Bientôt, elle fut capable de se tenir debout durant de brèves périodes, puis elle put marcher sans recourir à une assistance quelconque. Certes, elle était encore très hésitante et dépendante de son scooter pour personnes à mobilité réduite, mais elle ne s'apitoyait plus sur son sort et n'était plus confinée dans son lit. Elle avait franchi une étape.

Lorsque Joann se mit à méditer régulièrement pour apaiser son bavardage mental, elle se rendit compte à quel point elle était triste et en colère. Ce fut alors que les vannes s'ouvrirent en grand. Joann prit conscience qu'elle se sentait la plupart du temps faible, isolée, rejetée et dévalorisée. Instable, déséquilibrée et déconnectée, elle avait l'impression d'avoir perdu une partie vitale d'elle-même. Elle constata

aussi à quel point elle avait nié sa propre personnalité en essayant toujours de faire plaisir aux autres et elle comprit qu'elle ne pouvait reconnaître ses propres besoins sans se sentir coupable. Elle reconnut également qu'elle s'efforçait en permanence de contrôler ce qui ressemblait à un chaos sans fin, et pourtant cela ne fonctionnait jamais comme elle l'aurait souhaité. À un niveau plus profond, elle avait déjà eu conscience de tout cela, mais elle avait choisi de l'ignorer en exigeant toujours plus d'elle-même et en prétendant que tout allait pour le mieux. Aussi douloureux que cela puisse être, Joann s'interrogeait et se demandait comment elle avait créé sa maladie. Elle décida alors de devenir pleinement consciente de toutes les pensées, actions et émotions subconscientes qui la définissaient comme celle qui avait créé cette réalité personnelle particulière. Elle savait que lorsqu'elle pourrait comprendre qui elle était vraiment, elle pourrait modifier certains aspects de sa personnalité. Car plus elle devenait consciente de son soi inconscient et de son état d'être, plus elle parvenait à dominer ce qu'elle dissimulait depuis si longtemps.

Au début de 2010, Joann sentit que la SEP avait cessé de progresser. Elle se donna alors pour objectif de l'arrêter complètement. En mai, lorsque Joann mentionna cette idée à un neurologue qui lui avait demandé quels étaient ses objectifs concernant sa maladie, celui-ci mit un terme brutal à la visite. Loin de la décourager, cet incident ne fit que la conforter dans sa détermination.

Guérir en passant à un niveau supérieur

Lorsque Joann assista à un atelier à Vancouver, elle ne pouvait pas marcher sans assistance. Durant cette fin de semaine, j'ai demandé aux participants des ateliers d'entretenir une intention ferme dans leur esprit et de la combiner avec une émotion élevée dans leur corps. Le but était de reconditionner le corps en fonction d'un nouvel es-

prit ; plutôt que de conditionner le corps avec des émotions de survie, les participants devaient ouvrir leur cœur et enseigner émotionnellement à leur corps ce à quoi leur avenir ressemblerait. C'est l'élément qui manquait à Joann dans sa pratique mentale quotidienne. Embrasser la pensée de pouvoir traverser une pièce de huit mètres de longueur en s'appuyant seulement sur sa canne l'excita au-delà de toute espérance. Elle ajoutait alors à l'équation la seconde variable de l'effet placebo : espérer avec émotion.

Ce fut cette combinaison – qui consistait à convaincre émotionnellement son corps que l'événement futur de la guérison se produisait au moment présent – qui permit à Joann de passer à un niveau supérieur. Son corps, en tant qu'esprit inconscient, devait y croire pour que cela puisse se réaliser. En effet, si elle pouvait embrasser la joie de se sentir bien et si elle rendait grâce avant même que la guérison n'ait lieu, son corps pourrait alors avoir un avant-goût de son avenir dans le moment présent.

J'ai suggéré à Joann de porter une attention particulière à ses pensées, car c'étaient ses pensées qui l'avaient, en réalité, rendue malade. Je l'ai aussi incitée à transcender la personnalité qui était connectée à sa maladie, ce qui constituait une étape nécessaire avant qu'elle puisse créer une nouvelle personnalité et une nouvelle réalité. Maintenant, elle pouvait attribuer une intention et une signification à ce qu'elle faisait.

Deux mois après cet atelier, Joann assista à un autre atelier, plus avancé, qui se tenait à Seattle. Comme son scooter était tombé en panne la veille de son départ, elle utilisait son fauteuil roulant motorisé pour se déplacer. En dépit du fait qu'elle se sentait plus vulnérable sans son scooter, plus l'atelier progressait plus elle était capable de bouger et de se déplacer. Sa mémoire associative, reliée à l'expérience positive de l'événement précédent, et l'espoir d'aller mieux dans l'événement actuel furent des éléments essentiels qui permirent de déclencher ce processus. Si 29 %

des patients en chimiothérapie peuvent expérimenter des nausées anticipées avant même de subir des traitements de chimiothérapie (comme vous l'avez lu dans le chapitre 1), il se pourrait peut-être que certains participants puissent expérimenter un mieux-être anticipé lorsqu'ils se retrouvent dans l'environnement des ateliers. Quel que soit l'élément déclencheur, Joann entrevit une nouvelle possibilité et se mit une fois de plus à embrasser émotionnellement et avec enthousiasme cet avenir dans le moment présent.

Durant la dernière séance de méditation de cet atelier, l'incroyable se produisit. Joann expérimenta un vaste basculement intérieur et ressentit quelque chose qui l'émut profondément. Elle sentit son corps changer automatiquement lorsqu'elle entra dans son système nerveux autonome et lorsque celui-ci reprit le dessus après avoir reçu de nouvelles instructions. Elle se sentit alors heureuse, libre et portée par un puissant élan. Après la séance de médiation, Joann se leva de sa chaise en sentant qu'elle était une personne différente de celle qui y était assise quelques instants auparavant – elle était dans un nouvel état d'être. Elle marcha ensuite vers l'avant de la salle – sans aucun soutien et sans utiliser sa canne. Elle se déplaça dans la pièce, les yeux grands ouverts, en riant comme une enfant. Elle pouvait à présent sentir et bouger ses jambes, qui avaient été inactives durant des années.

Elle était sortie d'affaire – et cela lui paraissait tout à fait incroyable ! À mon grand étonnement, Joann avait activé de nouveaux gènes d'une nouvelle manière durant cette méditation. En seulement une heure, elle avait véritablement transformé sa maladie !

Lorsqu'elle avait transcendé son identité de personne atteinte de la sclérose en plaques, elle était devenue une autre personne, et c'est alors qu'elle cessa d'essayer de ralentir, d'arrêter ou d'inverser sa SEP. Elle n'avait plus besoin de prouver quoi que ce soit à elle-même, à sa famille, à ses médecins ou à quiconque. Pour la première fois de sa vie, elle

comprit et expérimenta le fait que sa quête véritable avait toujours été celle de la plénitude, un état essentiel pour connaître une guérison vérifiable. Elle oublia alors qu'elle était officiellement une personne malade et elle se dissocia un moment de cette identité. La liberté que cela engendra et l'amplitude de cette émotion élevée furent assez puissantes pour activer un nouveau gène. Joann savait que la SEP était une simple étiquette, au même titre que celles de «mère», d'«épouse» ou de «patronne». Elle avait changé d'étiquette en abandonnant simplement son passé.

Encore plus de miracles

Trois jours plus tard, lorsque Joann rentra chez elle, le miracle continua d'opérer à son insu. Alors qu'elle pratiquait le yoga, une pratique à laquelle elle s'adonnait physiquement – et pas seulement mentalement – après avoir assisté au deuxième atelier, elle remarqua qu'elle pouvait soulever un de ses pieds. Elle essaya ensuite de soulever l'autre – et y parvint ! Elle constata alors qu'elle pouvait étirer ses pieds pour la première fois depuis des années. Elle pouvait même faire bouger ses orteils, ce qu'elle n'avait pu faire depuis une éternité.

Elle était stupéfaite et si impressionnée que des larmes de joie coulèrent sur ses joues. En cet instant précis, elle sut que tout était possible, non pas en raison d'une procédure ou d'un médicament externe, mais en raison des changements intérieurs qu'elle avait opérés. Joann comprit alors qu'elle pouvait être son propre placebo.

En une très courte période de temps, Joann réapprit à marcher. Deux ans plus tard, elle marchait encore sans la moindre assistance et était toujours aussi enjouée et débordante de vie. Sa force corporelle s'améliora et elle fut bientôt capable d'accomplir de nombreuses tâches qu'elle n'aurait jamais pensé pouvoir exécuter auparavant. Plus important encore, aujourd'hui elle se sent en vie et emplie

d'une joie sans limites. Joann se sent pleine et entière et, comme elle peut maintenant recevoir, elle continue d'accueillir pleinement la guérison.

Voici ce que Joann m'a confié très récemment : « Ma vie est vraiment magique ; elle est emplie d'abondance, d'incroyables synergies et de toutes sortes de cadeaux inattendus. Elle est bouillonnante, elle étincelle, elle pétille et me stimule avec un reflet nouveau et plus léger de moi-même. C'est un nouveau moi – en fait, c'est le vrai moi, celui que j'ai essayé de cacher et de contrôler toute ma vie durant ! »

Aujourd'hui, Joann vit la plupart de ses journées dans un état de gratitude. Elle prend encore le temps nécessaire pour être consciente de ses pensées et de ses sentiments. En d'autres mots, elle cultive chaque jour son état d'être en prêtant aussi attention à ce qu'elle se dit et à ce qu'elle pense des autres. Lors de ses séances de méditation, elle s'observe et est parfaitement consciente de sa façon d'agir. Il est très rare qu'une pensée qu'elle ne veut pas expérimenter réussisse à franchir la barrière de son esprit conscient.

Sa nouvelle neurologue, qui la soutient dans ses choix, a été confondue par ce qu'elle a pu constater. Son médecin a dû reconnaître le pouvoir de l'esprit, lorsqu'elle a déposé sur son bureau des rapports médicaux et des tests sanguins prouvant qu'il ne subsistait plus aucune trace de sa sclérose en plaques.

Laurie, Candace et Joann ont vécu des rémissions incroyables en n'utilisant aucune ressource en dehors d'elles-mêmes. Elles sont parvenues à modifier leur état de santé de l'intérieur – sans recourir à des médicaments, à des chirurgies, à des thérapies ou à tout traitement autre que leur propre esprit. Elles sont devenues leur propre placebo.

Dans le chapitre suivant, nous étudierons, le plus scientifiquement possible, les cerveaux d'autres personnes qui ont participé à mes ateliers et qui ont pu opérer des changements similaires, et ce, de façon à comprendre très préci-

sément ce qui est à l'œuvre dans ce remarquable processus de transformation.

Chapitre dix

De l'information à la transformation : la preuve que le placebo, c'est vous

Ce livre traite essentiellement de l'importance du rôle de l'esprit. Vous comprenez maintenant que l'effet placebo fonctionne lorsqu'une personne accepte et croit en un remède connu – une procédure chirurgicale, une injection ou une pilule placebo qui remplace une contrepartie véritablement active – puis s'abandonne ensuite à ce résultat sans trop analyser comment cela se produit. Nous pourrions avancer qu'une personne associe son expérience future d'une personne connue particulière (par exemple un médecin) ou d'un élément particulier (un médicament ou une procédure chirurgicale) en un temps et un lieu spécifiques de son environnement extérieur à un changement dans son environnement intérieur et, ce faisant, modifie son état d'être. Après quelques expériences cohérentes et constantes, cette personne s'attendra à ce que son avenir ressemble exactement à son passé. Une fois que ce lien est en place, le processus devient très efficace. Cela signifie qu'un stimulus connu déclenche automatiquement une réaction connue.

Le résultat principal est le suivant : dans l'effet placebo classique, notre croyance se fonde sur un élément situé à l'extérieur de nous. Nous plaçons notre pouvoir personnel sous l'emprise du monde matériel, où nos sens définissent la réalité. Mais l'effet placebo peut-il fonctionner en créant à partir du monde immatériel de la pensée et en faisant de cette possibilité inconnue une nouvelle réalité ? Cela cons-

tituerait un usage plus prudent du modèle quantique.

Les trois participantes des ateliers, que nous avons mentionnées dans le chapitre précédent, ont accompli une telle prouesse. Elles ont toutes choisi de croire en elles-mêmes plus qu'en toute autre chose. Elles se sont transformées de l'intérieur et ont adopté le même état d'être que ceux qui avaient pris des placebos, et ce, sans qu'aucun élément matériel ne provoque ce phénomène. C'est la raison pour laquelle bon nombre des participants à nos ateliers continuent à aller mieux. Une fois qu'ils comprennent comment le placebo fonctionne réellement, la pilule, l'injection ou la procédure chirurgicale peuvent être écartées, et le même résultat se produira.

En raison des recherches menées lors de ces ateliers et des témoignages constants que j'ai reçus de personnes provenant des quatre coins du monde, je sais maintenant que le placebo, c'est vous. Ceux qui participent à mes ateliers ont démontré qu'au lieu d'investir leurs croyances dans le connu, ils pouvaient les investir dans l'inconnu et rendre cet inconnu connu. Pensez-y un instant. L'idée de guérison vérifiable existe en tant que réalité potentielle inconnue dans le champ quantique, et ce, jusqu'à ce qu'elle soit constatée et se soit réalisée et matérialisée. Elle existe en tant que possibilité dans un champ d'information infini, défini physiquement comme n'étant rien d'autre que toutes les possibilités matérielles combinées. De la sorte, la potentialité future d'expérimenter la rémission spontanée d'une maladie existe dans un inconnu, situé au-delà de l'espace et du temps, jusqu'à ce que cette rémission soit personnellement expérimentée et qu'elle devienne connue dans cet espace et dans ce temps. Lorsque l'inconnu, situé au-delà des sens, devient une expérience connue par nos sens, nous sommes engagés sur le chemin de l'évolution.

Ainsi, si vous pouvez expérimenter constamment une guérison dans le monde intérieur des pensées et des sentiments, avec le temps cette guérison finira par se manifester

comme expérience extérieure. De plus, si vous rendez une pensée aussi réelle qu'une expérience dans l'environnement extérieur, ne croyez-vous pas que des éléments de preuve devraient apparaître tôt ou tard dans votre cerveau et votre corps ? En d'autres termes, si vous répétez mentalement cet avenir inconnu avec une intention claire et une émotion élevée, et si vous le faites à maintes reprises en vous appuyant sur ce que vous avez appris, vous devriez connaître de véritables changements neuroplastiques dans votre cerveau et des changements épigénétiques dans votre corps. Et si vous adoptez chaque jour un nouvel état d'être en conditionnant votre cerveau et votre corps en fonction de ce même esprit, vous devriez connaître à l'intérieur de vous les mêmes changements structurels et fonctionnels que si vous preniez un placebo. La figure 10-1 illustre graphiquement comment ce processus se déroule.

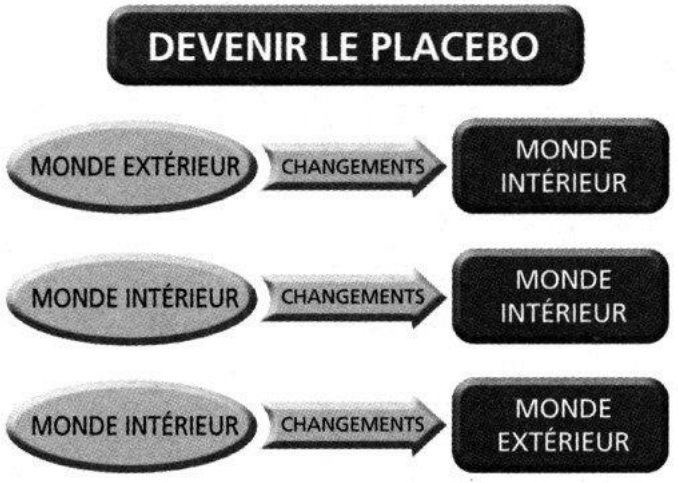


FIGURE 10-1

La plupart des changements ont pour origine un processus très simple par lequel une chose située à l'extérieur de nous modifie une chose située à l'intérieur de nous. Si vous amorcez votre voyage intérieur et commencez à changer votre monde intérieur des pensées et des sentiments, cela devrait avoir pour conséquence un état de bien-être amélioré. Si vous répétez ce processus au travers de la méditation, avec le temps des changements épigénétiques altéreront peu à peu votre enveloppe extérieure – et vous deviendrez votre propre placebo.

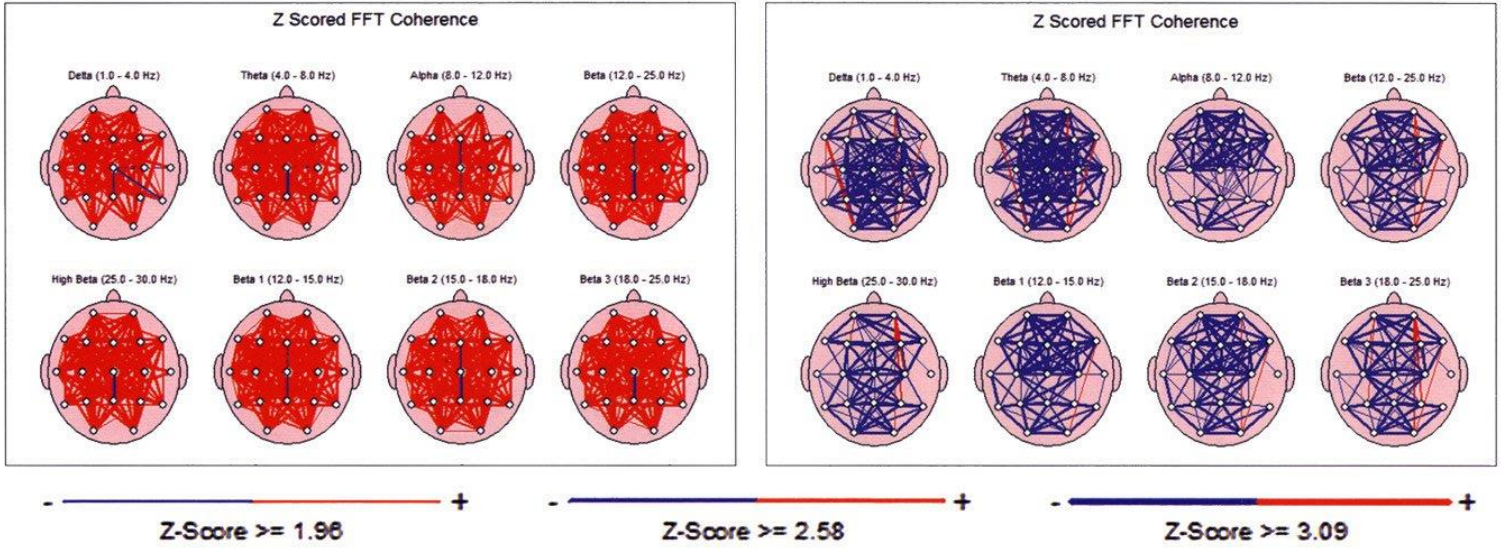
Ainsi, au lieu d'investir votre foi (c'est-à-dire le fait de croire en une pensée plus qu'en toute autre chose) et votre croyance en quelque chose de connu, ne pourriez-vous pas plutôt porter votre attention sur une possibilité inconnue et ensuite, en vous référant aux principes exposés dans ce livre, rendre cette réalité inconnue connue ? En embrassant émotionnellement et suffisamment souvent cette expérience dans votre esprit, ne pourriez-vous pas passer de l'immatériel au matériel – de la pensée à la réalité ?

Vous devriez maintenant comprendre que vous n'avez pas besoin, pour vous guérir, de recourir à des pilules placebos, des lieux saints, des symboles anciens, des sorciers guérisseurs (qu'ils soient de facture moderne ou traditionnelle), des chirurgies placebos, ou des terres sacrées. Ce chapitre introduit des éléments de preuve démontrant comment les participants à nos ateliers sont parvenus à transformer leur biologie par le seul pouvoir de la pensée. Il ne s'agissait pas seulement de leur esprit, mais aussi de leur cerveau.

Toutes les preuves de transformation mentionnées dans ce chapitre ont pour but de vous inciter à comprendre le pouvoir de la méditation. J'espère que lorsque vous aurez constaté par vous-même ce qu'il est possible d'accomplir, vous appliquerez les mêmes principes pour favoriser votre transformation personnelle et en tirer des bénéfices substantiels dans tous les domaines de votre vie. Après avoir pris connaissance des cas présentés ci-dessous, lorsque vous aborderez la deuxième partie de cet ouvrage, votre voyage intérieur sera animé d'une intention plus forte et plus claire car vous attribuerez plus de signification à ce que vous faites et vous obtiendrez ainsi de meilleurs résultats.

HYPERACTIVITÉ OU HYPEREXCITATION

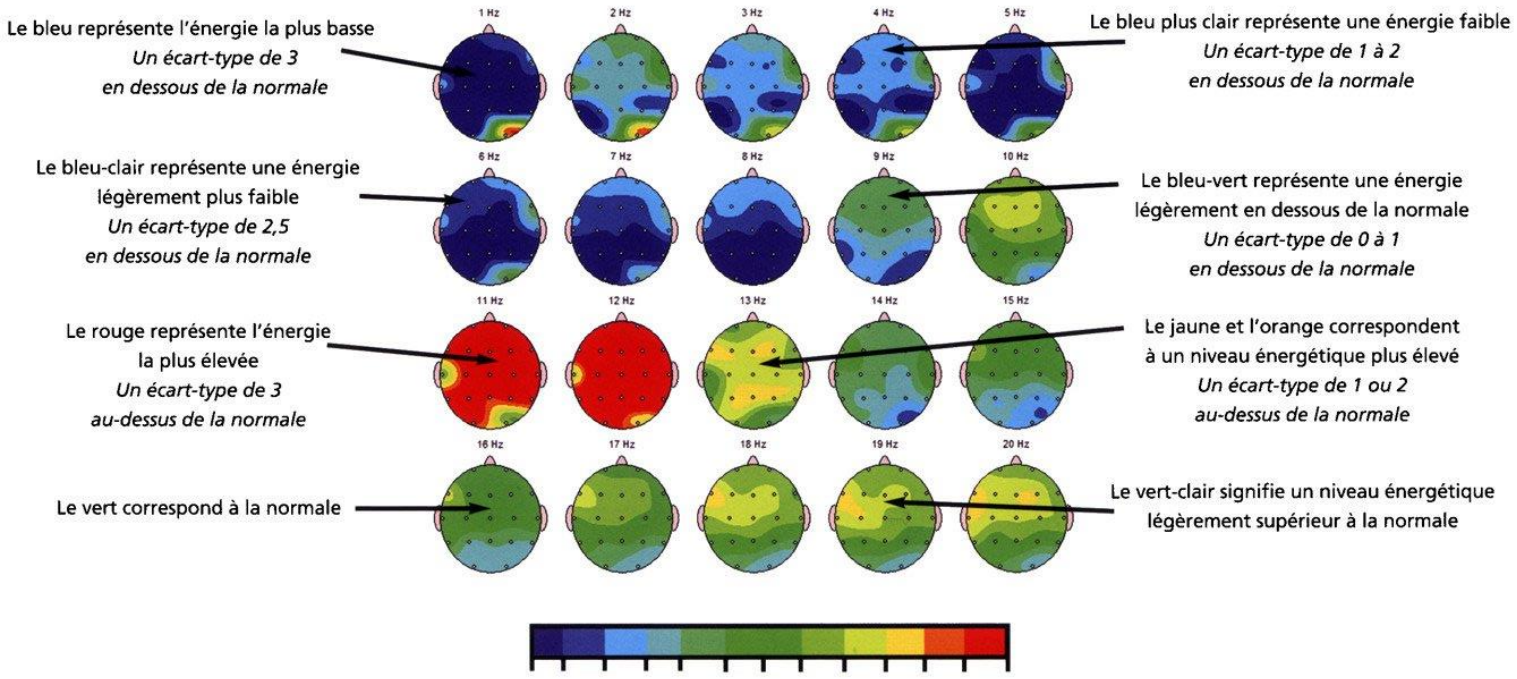
HYPOACTIVITÉ OU HYPOEXCITATION


Z Scored FFT Coherence
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Theta (4.0 - 8.0 Hz)
Alpha (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
High Beta (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)
Z Scored FFT Coherence
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Theta (4.0 - 8.0 Hz)
Alpha (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
High Beta (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)
- +
Z-Score >= 1.96
- +
Z-Score >= 2.58
- +
Z-Score >= 3.09

Évaluation de la cohérence des TFR par la mesure des écarts réduits
ÉCART RÉDUIT ≥ 1,98 ÉCART RÉDUIT ≥ 2,58 ÉCART RÉDUIT ≥ 3,09
Représentés dans les écarts types
ROUGE = Au-dessus de la normale BLEU = En dessous de la normale

Figure 10-2

Évaluation de la puissance relative des TFR
par la mesure des écarts réduits


Le bleu représente l'énergie la plus basse
Un écart-type de 3
en dessous de la normale
Le bleu plus clair représente une énergie faible
Un écart-type de 1 à 2
en dessous de la normale
Le bleu-clair représente une énergie légèrement plus faible
Un écart-type de 2,5
en dessous de la normale
Le bleu-vert représente une énergie légèrement en dessous de la normale
Un écart-type de 0 à 1
en dessous de la normale
Le rouge représente l'énergie la plus élevée
Un écart-type de 3
au-dessus de la normale
Le jaune et l'orange correspondent à un niveau énergétique plus élevé
Un écart-type de 1 ou 2
au-dessus de la normale
Le vert correspond à la normale
Le vert-clair signifie un niveau énergétique légèrement supérieur à la normale
1 Hz
2 Hz
3 Hz
4 Hz
5 Hz
6 Hz
7 Hz
8 Hz
9 Hz
10 Hz
11 Hz
12 Hz
13 Hz
14 Hz
15 Hz
16 Hz
17 Hz
18 Hz
19 Hz
20 Hz

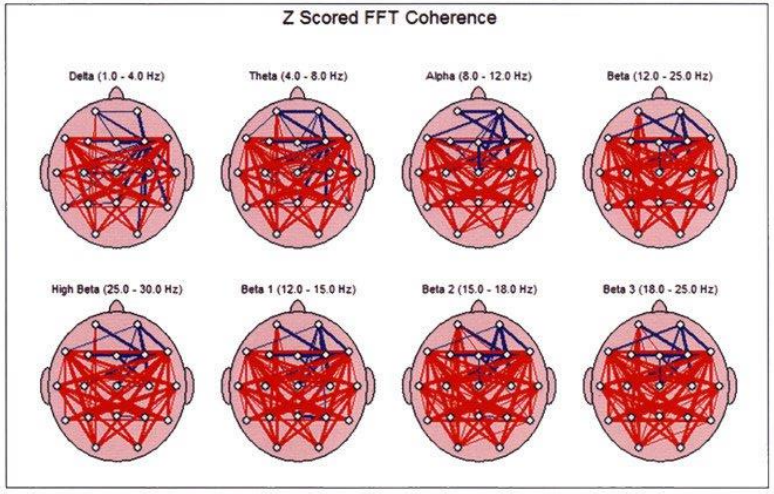
REPRÉSENTÉS DANS LES ÉCARTS-TYPES

BLEU = En dessous de la normale VERT = Normal ROUGE = Au-dessus de la normale

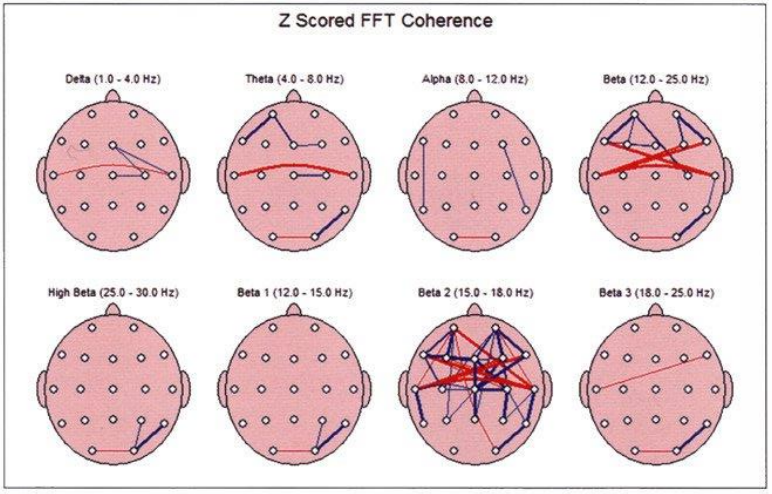
FIGURE 10-3

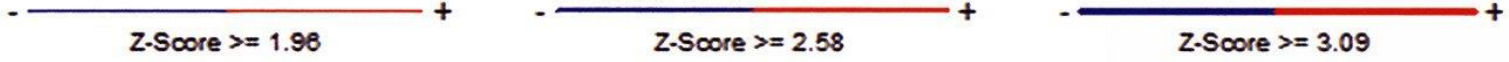
VARIATIONS DE COHÉRENCE LORS DE LA MÉDITATION

AVANT LA MÉDITATION


Z Scored FFT Coherence
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Theta (4.0 - 8.0 Hz)
Alpha (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
High Beta (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)

APRÈS LA MÉDITATION


Z Scored FFT Coherence
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Theta (4.0 - 8.0 Hz)
Alpha (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
High Beta (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)

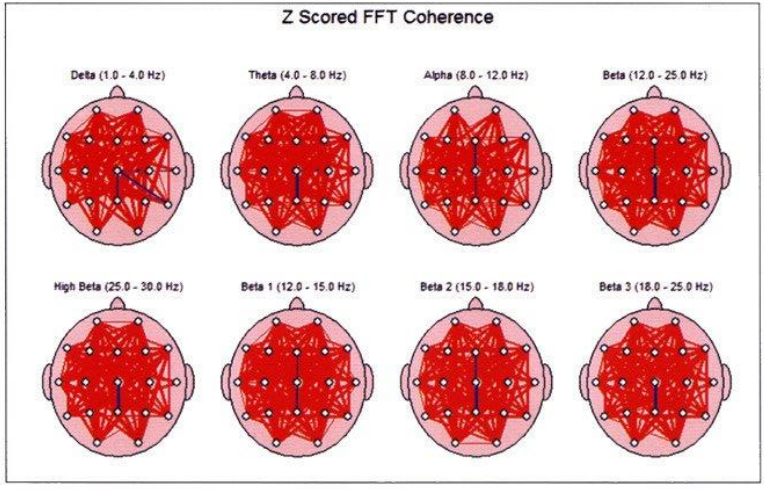


Évaluation de la cohérence des TFR par la mesure des écarts réduits
ÉCART RÉDUIT ≥ 1,98 ÉCART RÉDUIT ≥ 2,58 ÉCART RÉDUIT ≥ 3,09
Représentés dans les écarts types
ROUGE = Au-dessus de la normale BLEU = En dessous de la normale

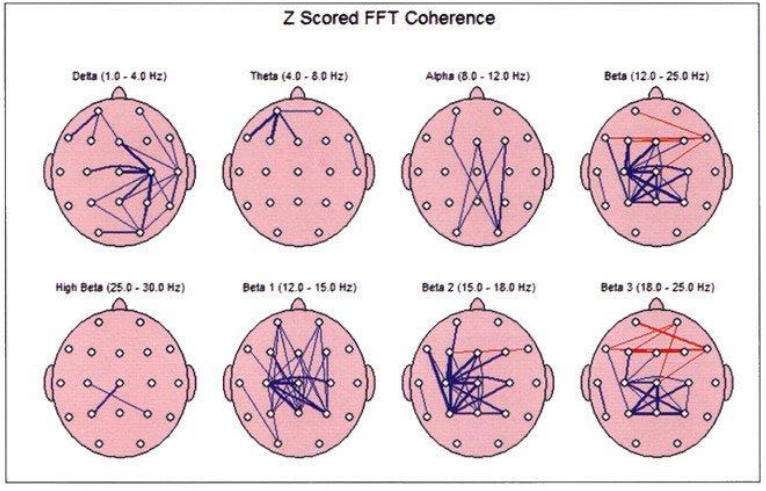
Figure 10-4

CHANGEMENTS CONSTATÉS CHEZ UN PATIENT ATTEINT DE LA MALADIE DE PARKINSON APRÈS LA MÉDITATION

AVANT LA MÉDITATION


Z Scored FFT Coherence
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Theta (4.0 - 8.0 Hz)
Alpha (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
High Beta (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)

APRÈS LA MÉDITATION


Z Scored FFT Coherence
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Theta (4.0 - 8.0 Hz)
Alpha (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
High Beta (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)

Évaluation de la cohérence des TFR par la mesure des écarts réduits
ÉCART RÉDUIT ≥ 1,98 ÉCART RÉDUIT ≥ 2,58 ÉCART RÉDUIT ≥ 3,09
Représentés dans les écarts types
ROUGE = Au-dessus de la normale BLEU = En dessous de la normale

Figure 10-5

CHANGEMENTS CONSTATÉS CHEZ UN PATIENT ATTEINT DE LA MALADIE DE PARKINSON APRÈS LA MÉDITATION

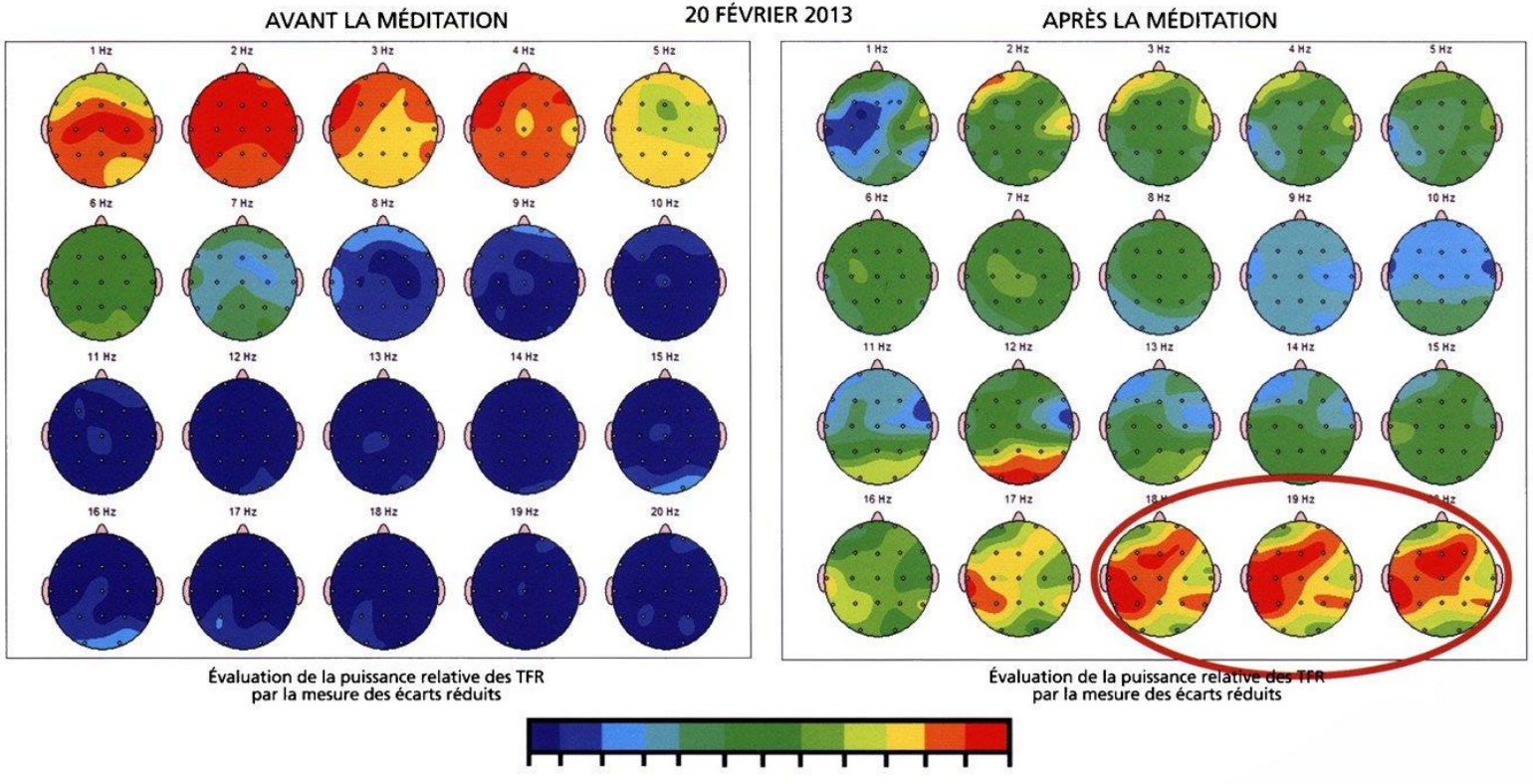
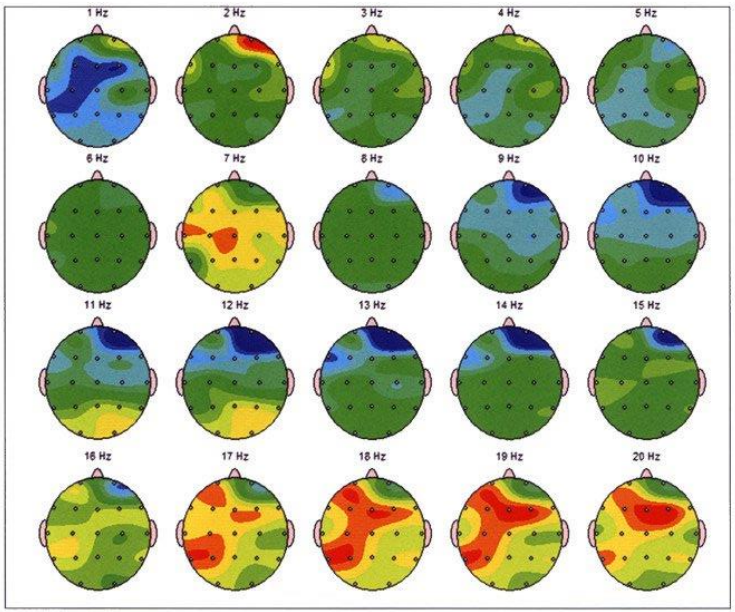


FIGURE 10-6A

ÉVALUATION DE LA PUISSANCE RELATIVE DES TFR PAR LA MESURE DES ÉCARTS RÉDUITS

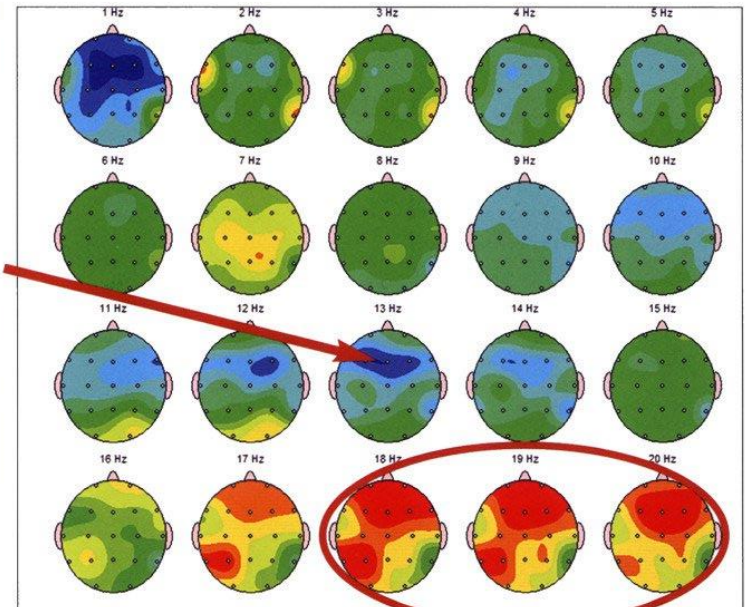
9 MAI 2013



Évaluation de la puissance relative des TFR
par la mesure des écarts réduits

FIGURE 10-6B

3 JUIN 2013

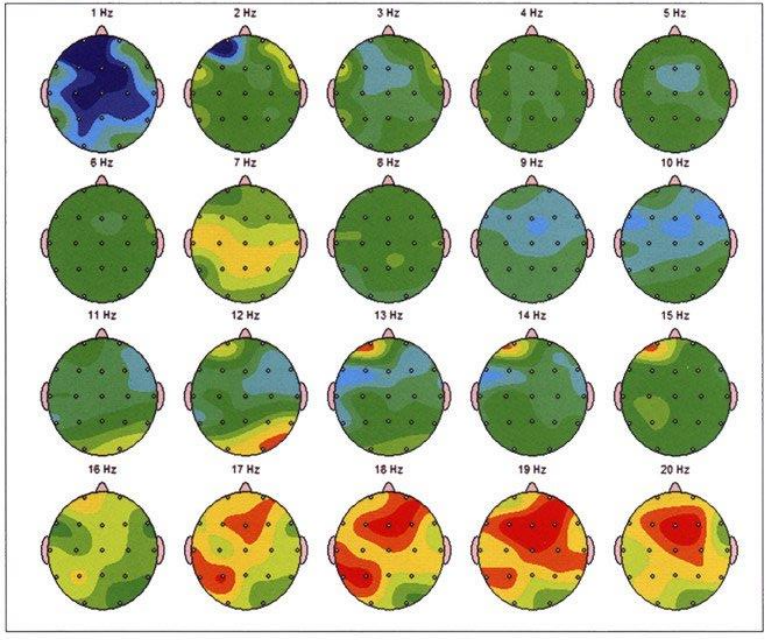


Évaluation de la puissance relative des TFR
par la mesure des écarts réduits

FIGURE 10-6C

ÉVALUATION DE LA PUISSANCE RELATIVE DES TFR PAR LA MESURE DES ÉCARTS RÉDUITS

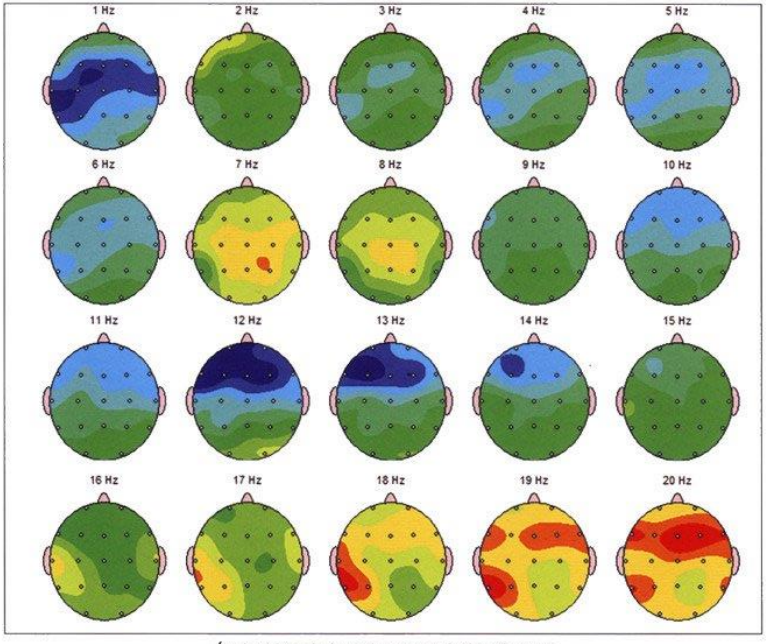
27 JUIN 2013



Évaluation de la puissance relative des TFR
par la mesure des écarts réduits

FIGURE 10-6D

13 JUILLET 2013

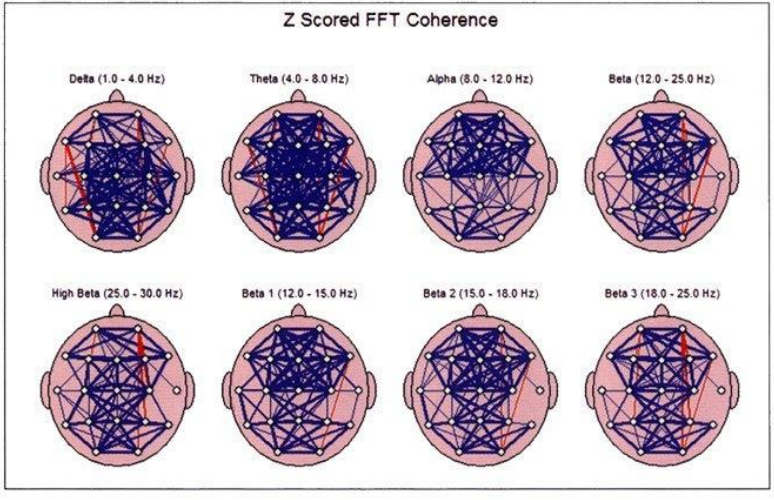


Évaluation de la puissance relative des TFR
par la mesure des écarts réduits

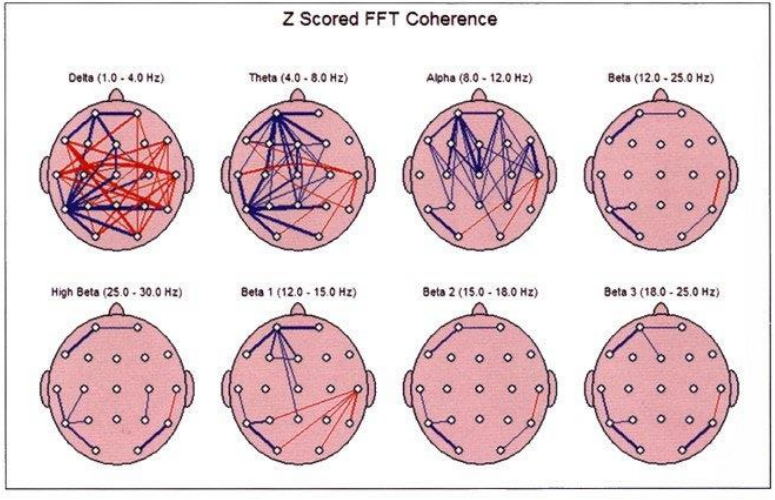
FIGURE 10-6E

CHANGEMENTS CONSTATÉS APRÈS LA MÉDITATION CHEZ UN PATIENT ATTEINT D'UN TRAUMATISME CRÂNIEN

AVANT LA MÉDITATION


Z Scored FFT Coherence
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Theta (4.0 - 8.0 Hz)
Alpha (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
High Beta (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)

APRÈS LA MÉDITATION


Z Scored FFT Coherence
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Theta (4.0 - 8.0 Hz)
Alpha (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
High Beta (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)

Évaluation de la cohérence des TFR par la mesure des écarts réduits
ÉCART RÉDUIT ≥ 1,98 ÉCART RÉDUIT ≥ 2,58 ÉCART RÉDUIT ≥ 3,09
Représentés dans les écarts types
ROUGE = Au-dessus de la normale BLEU = En dessous de la normale

Figure 10 - 7

CHANGEMENTS CONSTATÉS APRÈS LA MÉDITATION CHEZ UN PATIENT ATTEINT D'UN TRAUMATISME CRÂNIEN

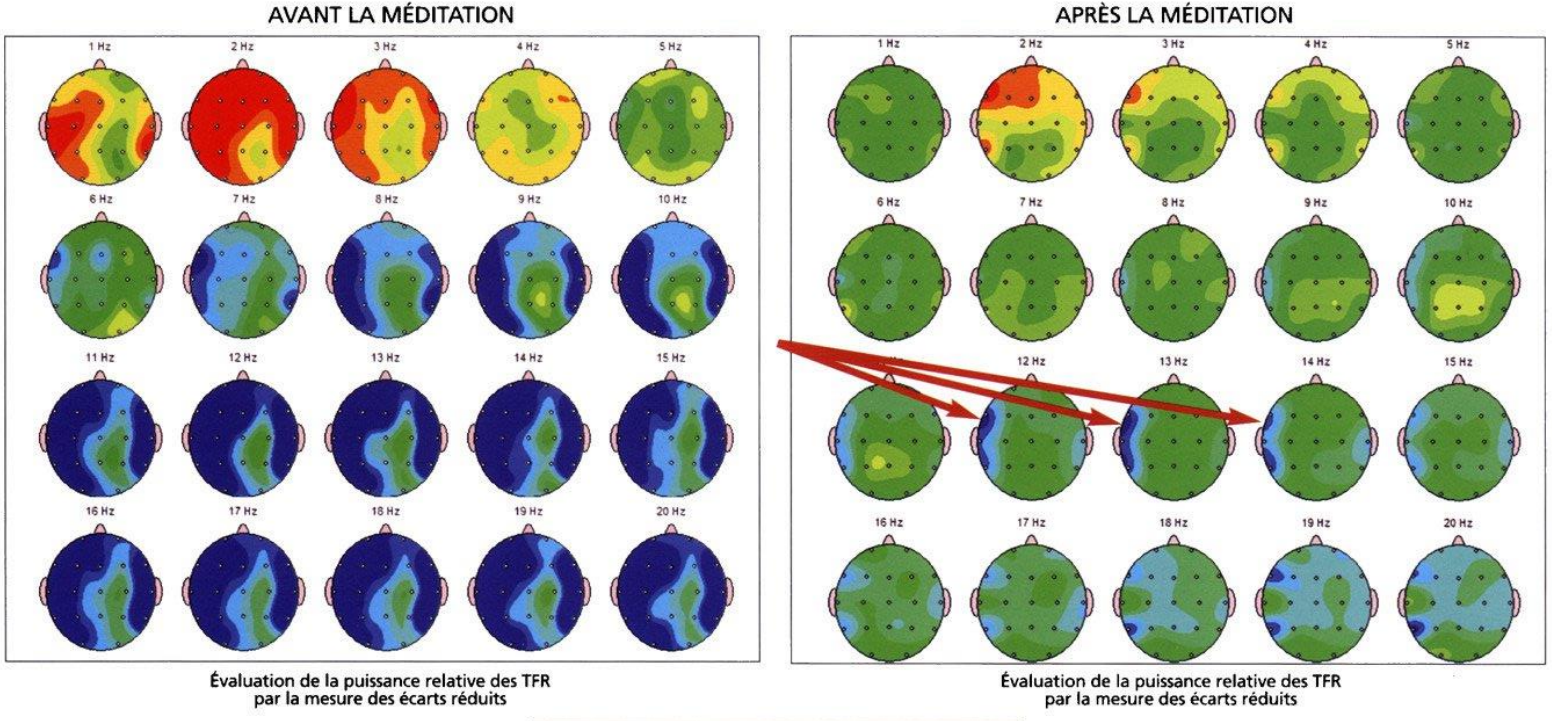
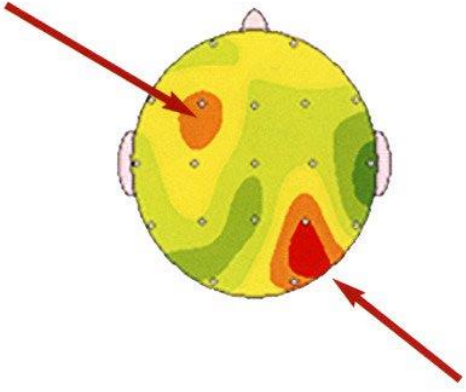


FIGURE 10-8

MODIFICATION DU RATIO DELTA-THÊTA DURANT LA MÉDITATION

AVANT LA MÉDITATION

Delta/Thêta



Les pensées intrusives et le bavardage mental durant la méditation sont problématiques

DES RATIOS DELTA-THÊTA ÉQUILIBRÉS RÉDUISENT LE BAVARDAGE MENTAL.

APRÈS LA MÉDITATION

Delta/Thêta

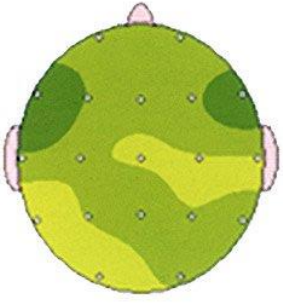
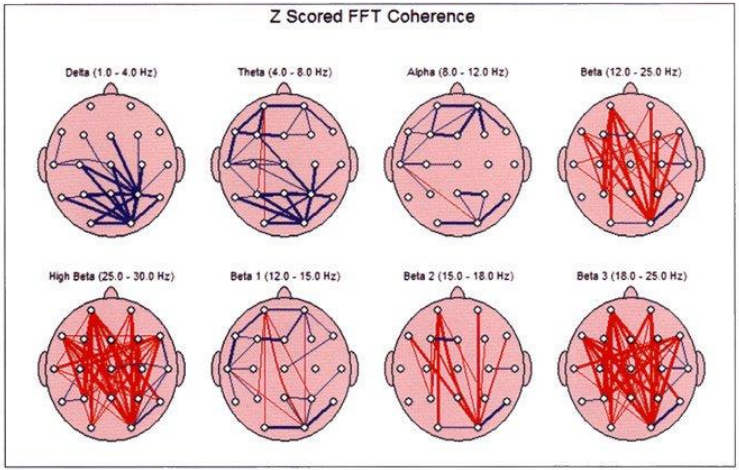
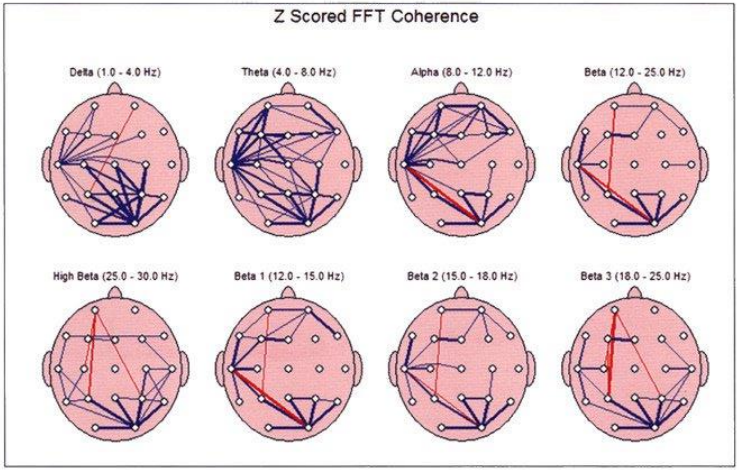


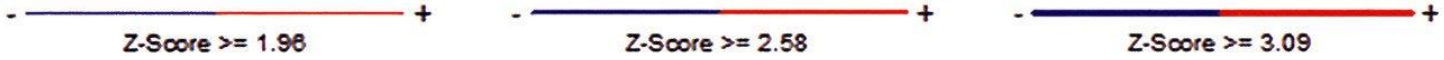
FIGURE 10-9

20 FÉVRIER 2013


Z Scored FFT Coherence
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Theta (4.0 - 8.0 Hz)
Alpha (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
High Beta (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)

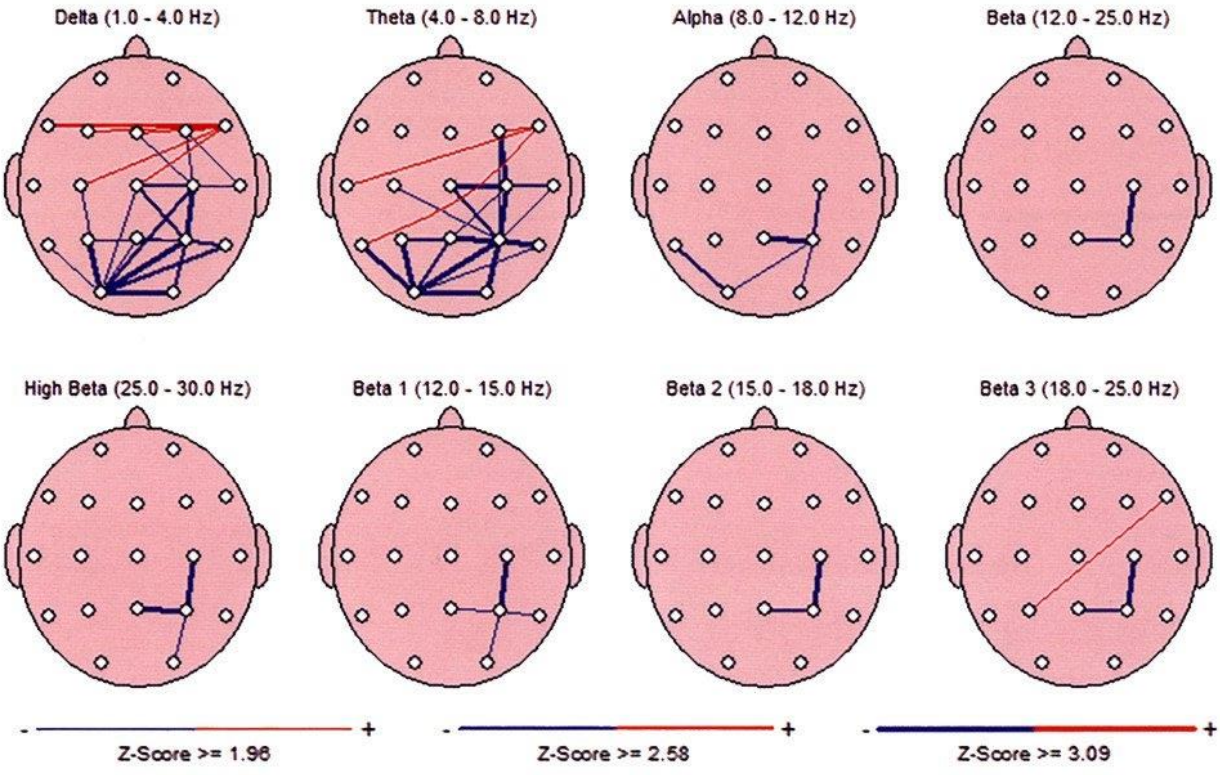
23 FÉVRIER 2013


Z Scored FFT Coherence
Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Theta (4.0 - 8.0 Hz)
Alpha (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
High Beta (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)



Évaluation de la cohérence des TFR par la mesure des écarts réduits
ÉCART RÉDUIT ≥ 1,98 ÉCART RÉDUIT ≥ 2,58 ÉCART RÉDUIT ≥ 3,09
Représentés dans les écarts types
ROUGE = Au-dessus de la normale BLEU = En dessous de la normale

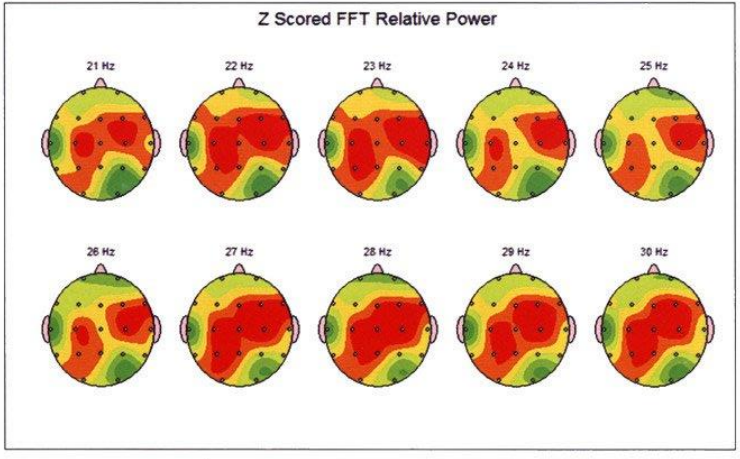
Figure 10-10


Delta (1.0 - 4.0 Hz)
Theta (4.0 - 8.0 Hz)
Alpha (8.0 - 12.0 Hz)
Beta (12.0 - 25.0 Hz)
High Beta (25.0 - 30.0 Hz)
Beta 1 (12.0 - 15.0 Hz)
Beta 2 (15.0 - 18.0 Hz)
Beta 3 (18.0 - 25.0 Hz)
- +
Z-Score >= 1.96
- +
Z-Score >= 2.58
- +
Z-Score >= 3.09

Évaluation de la cohérence des TFR par la mesure des écarts réduits
ÉCART RÉDUIT ≥ 1,98 ÉCART RÉDUIT ≥ 2,58 ÉCART RÉDUIT ≥ 3,09

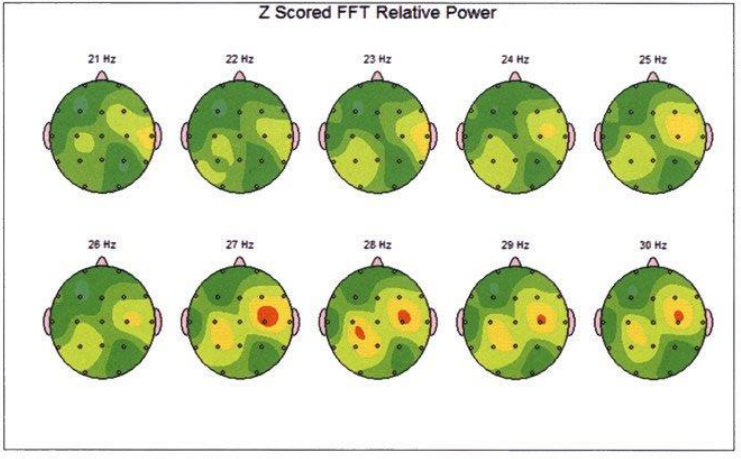
Figure 10 - 11

20 FÉVRIER 2013



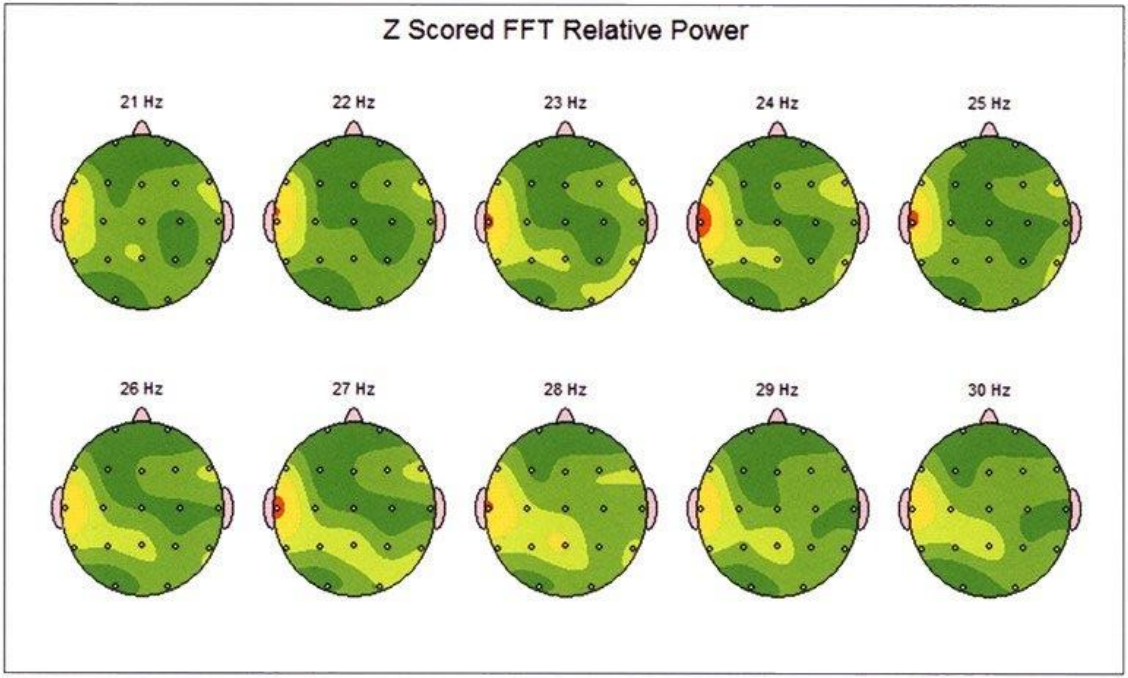
Évaluation de la puissance relative des TFR
par la mesure des écarts réduits

23 FÉVRIER 2013



Évaluation de la puissance relative des TFR
par la mesure des écarts réduits

FIGURE 10-12



Évaluation de la puissance relative des TFR
par la mesure des écarts réduits

Figure 10 - 13

SCANOGRAPHIE EEG NORMALE

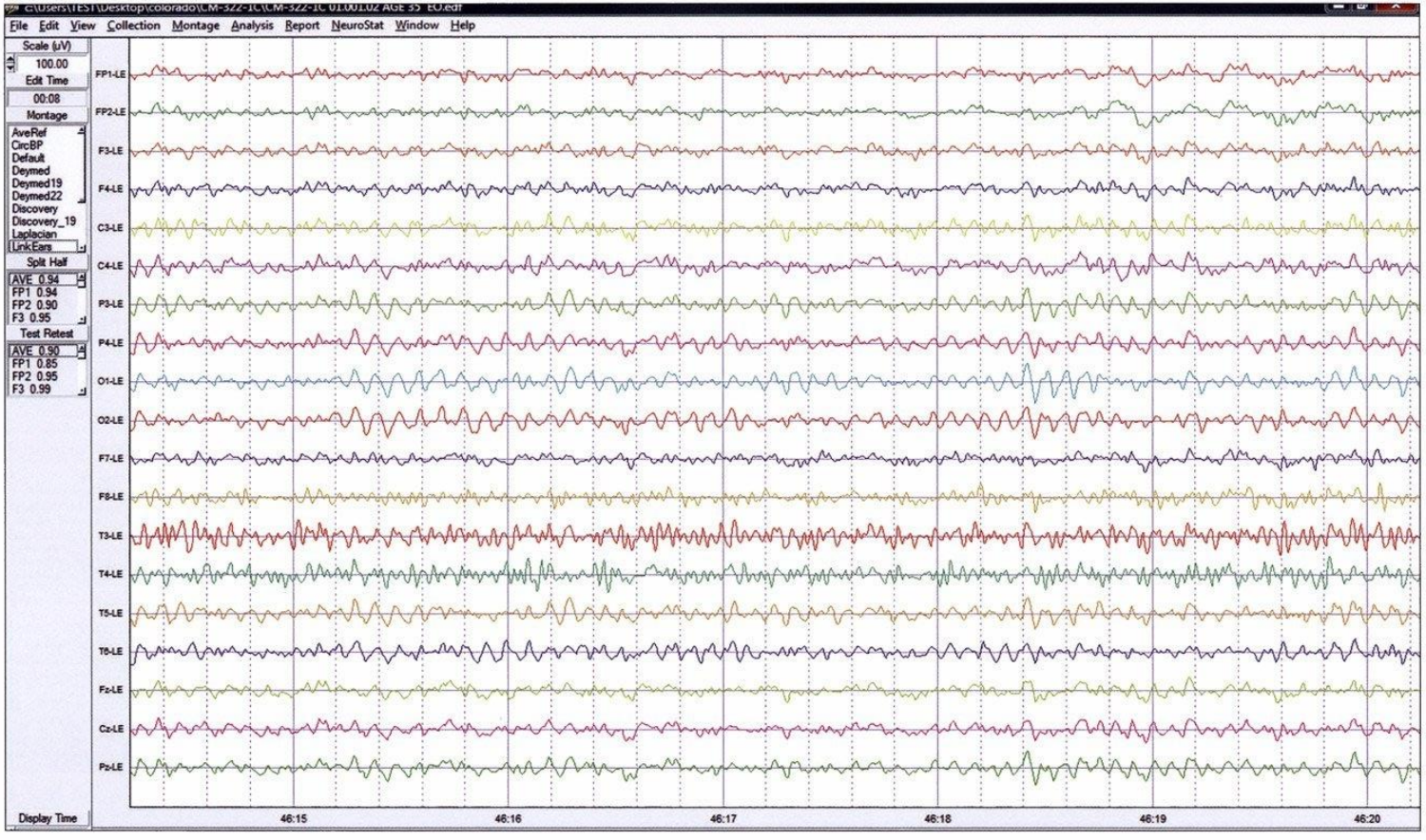


Figure 10 - 14

INTENSE ACTIVITÉ DANS LE LOBE FRONTAL

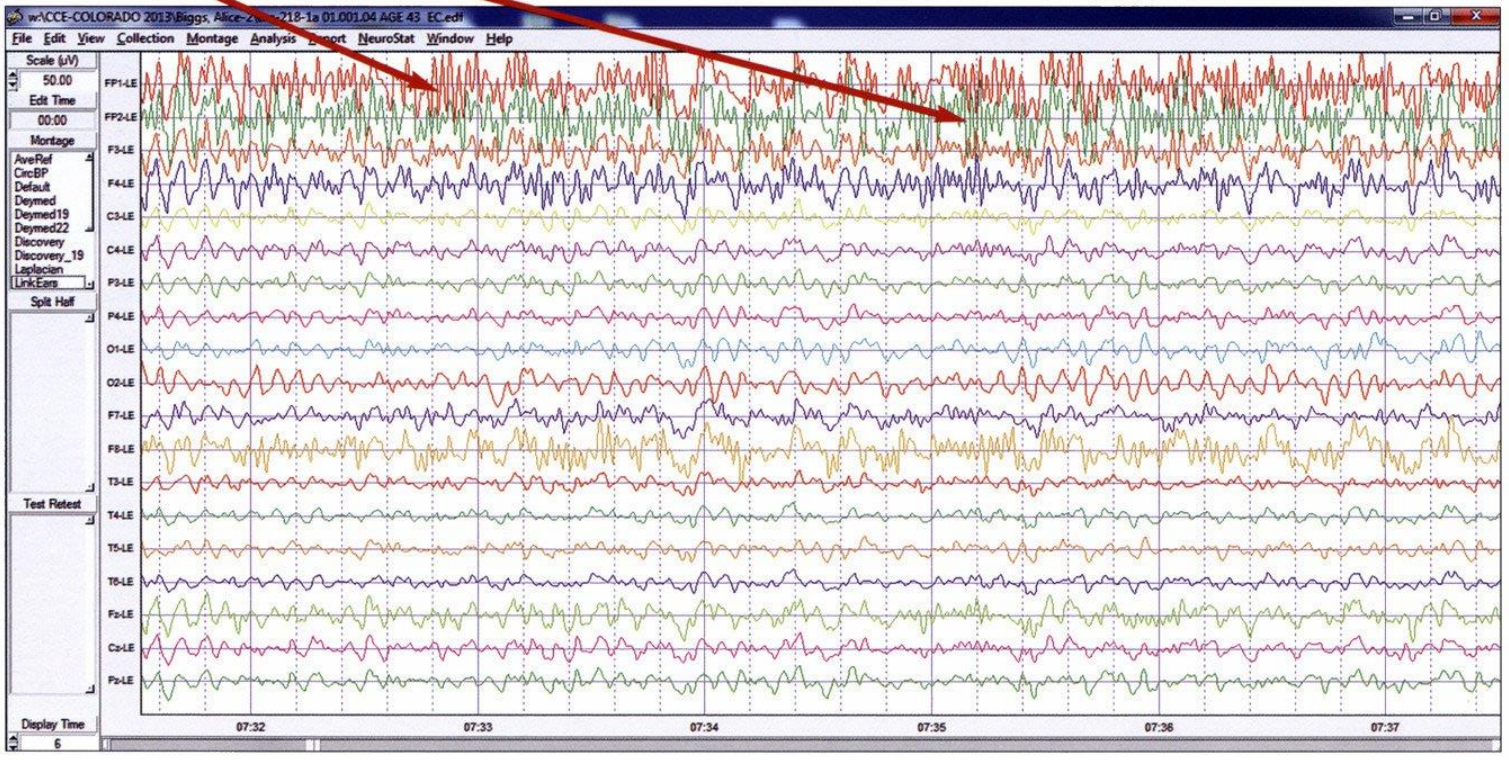


FIGURE 10-15A

INTENSE ACTIVITÉ DANS LE LOBE FRONTAL

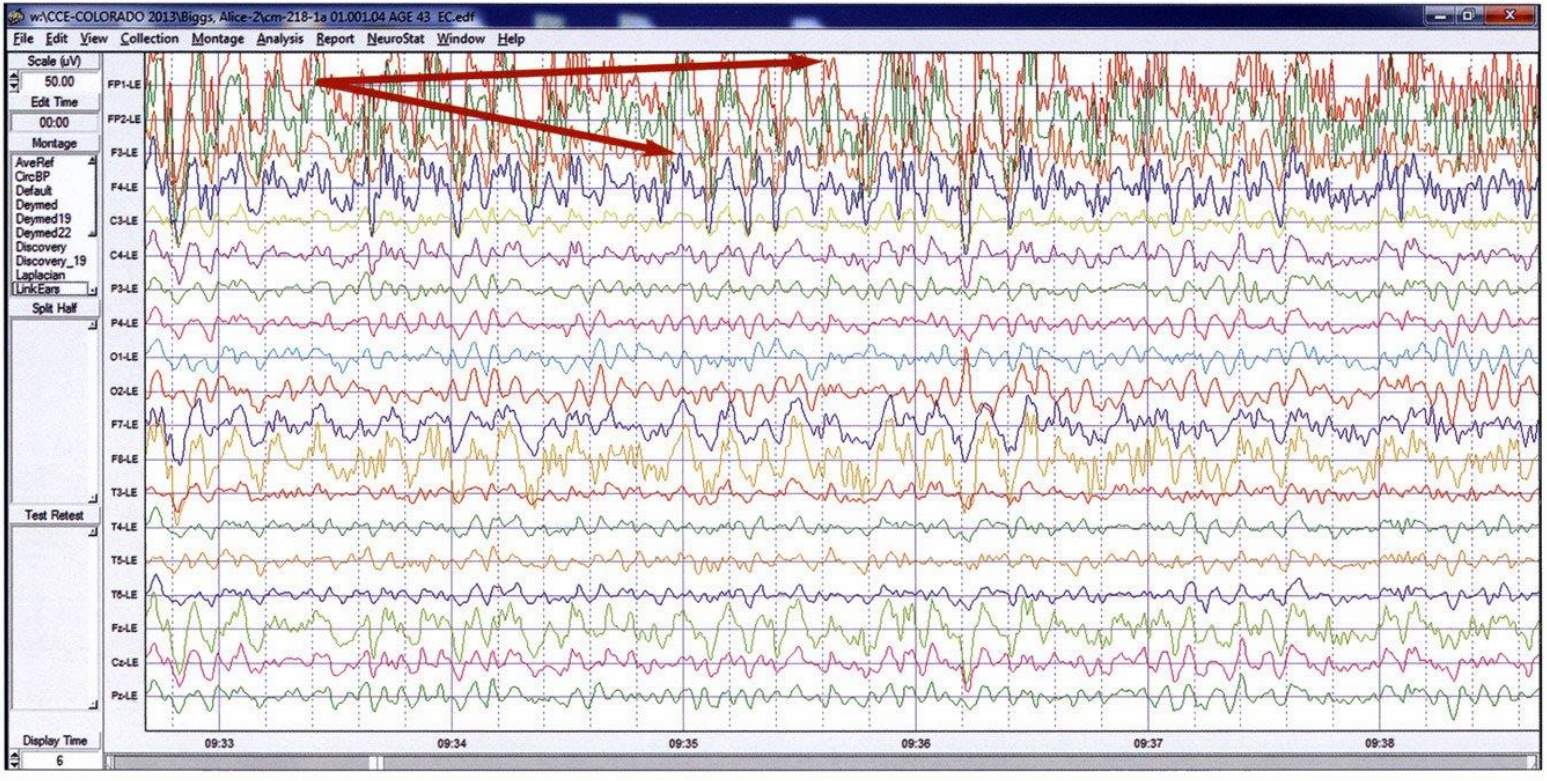


FIGURE 10-15C

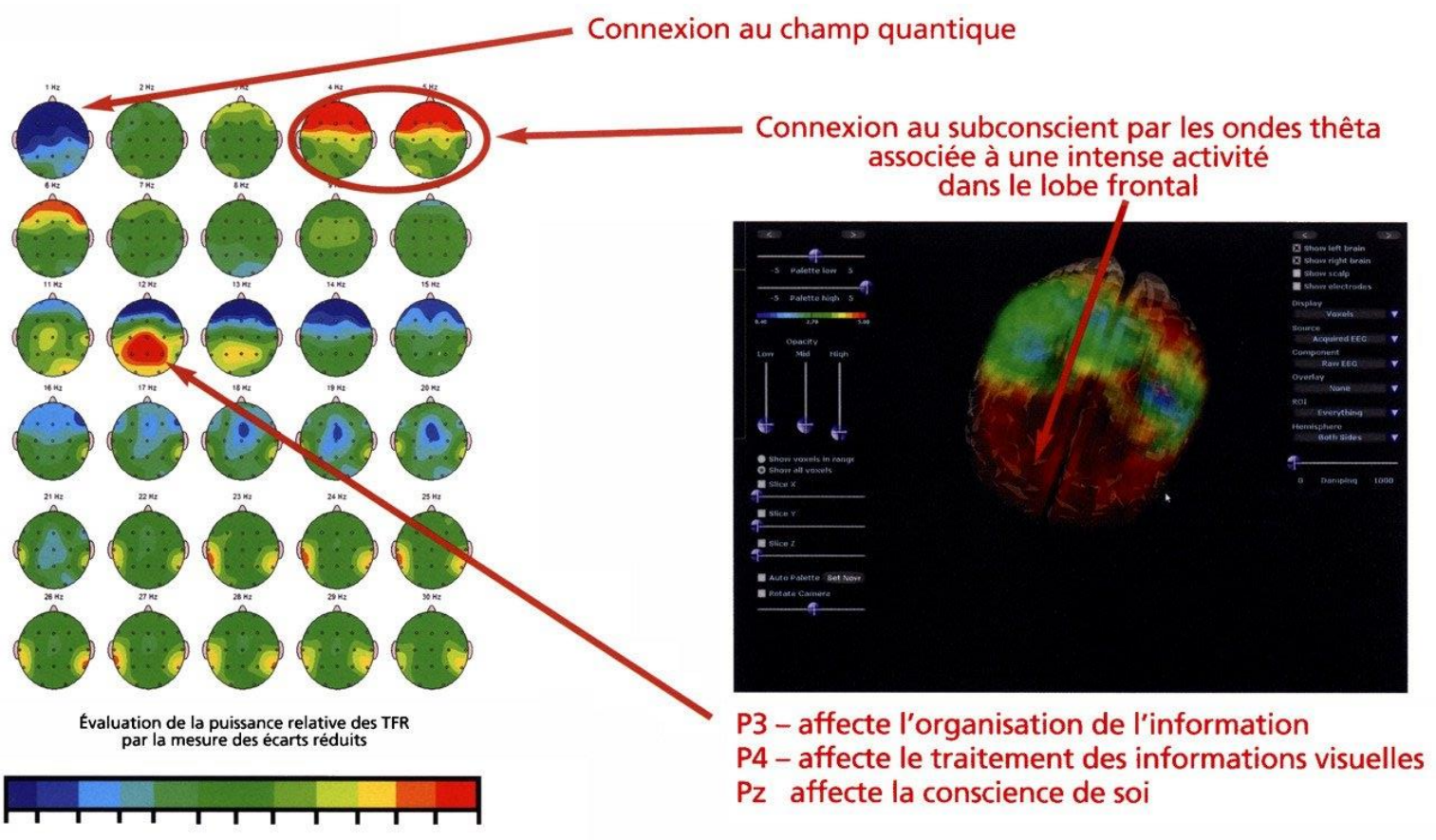

Connexion au champ quantique
Connexion au subconscient par les ondes thêta
associée à une intense activité
dans le lobe frontal
Évaluation de la puissance relative des TFR
par la mesure des écarts réduits
P3 – affecte l'organisation de l'information
P4 – affecte le traitement des informations visuelles
Pz affecte la conscience de soi

Figure 10 - 16

EXPÉRIENCE DE L'EXTASE DURANT LA MÉDITATION

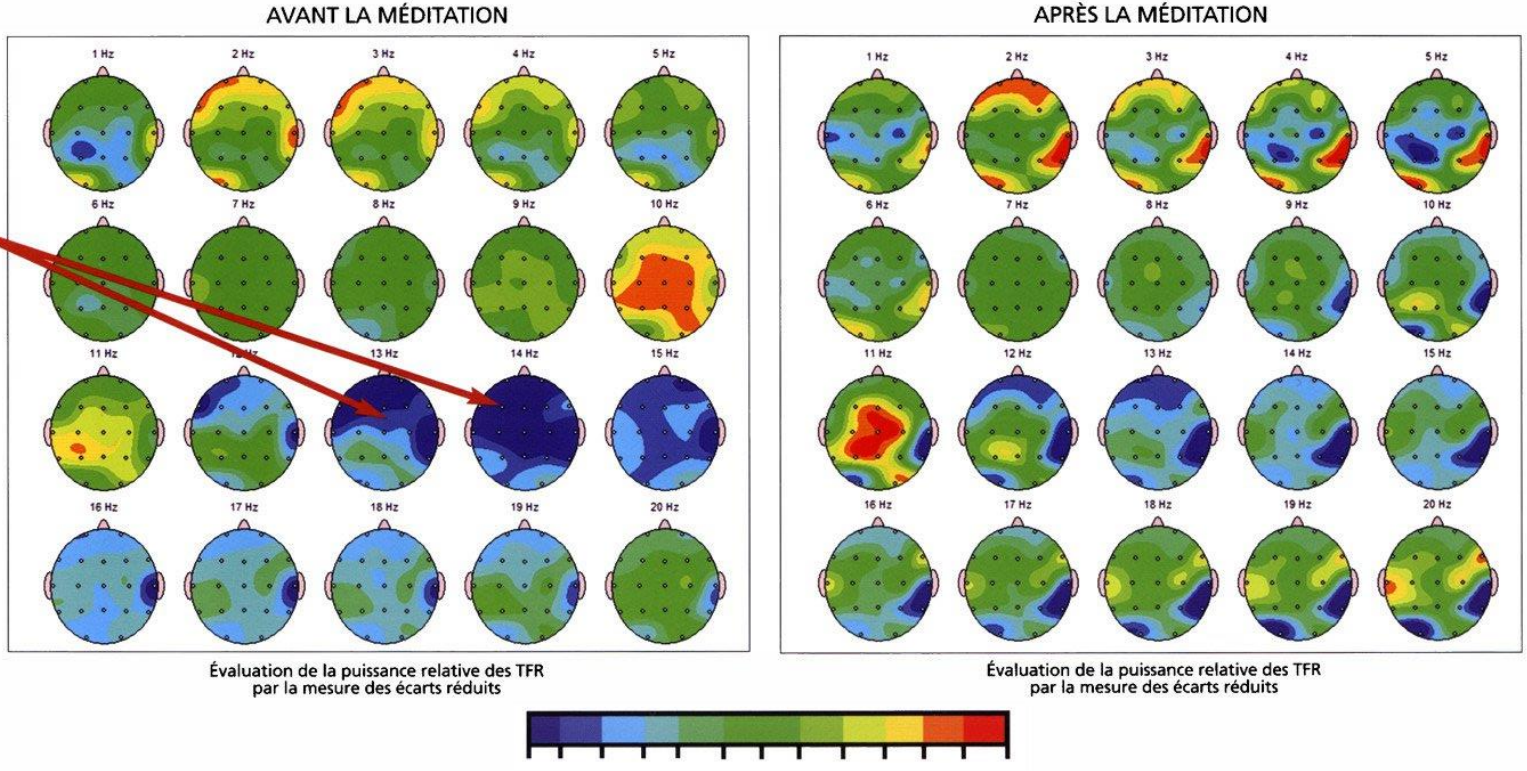
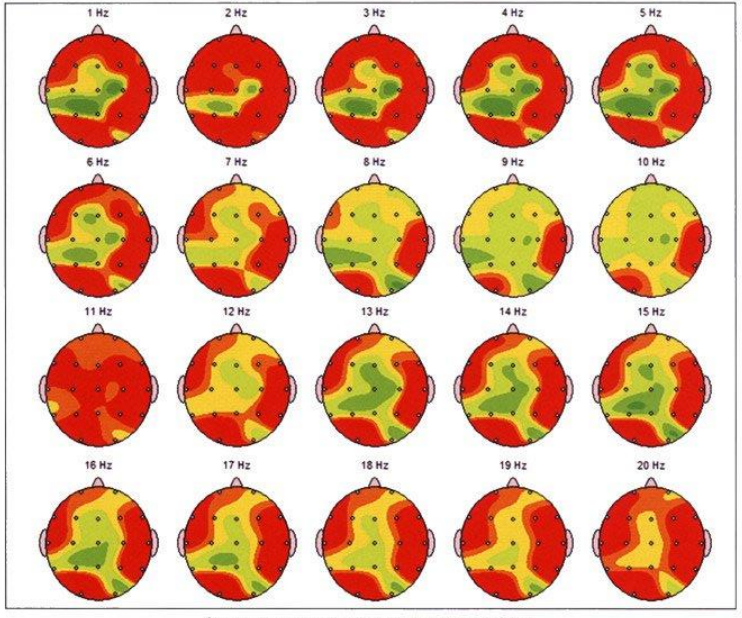
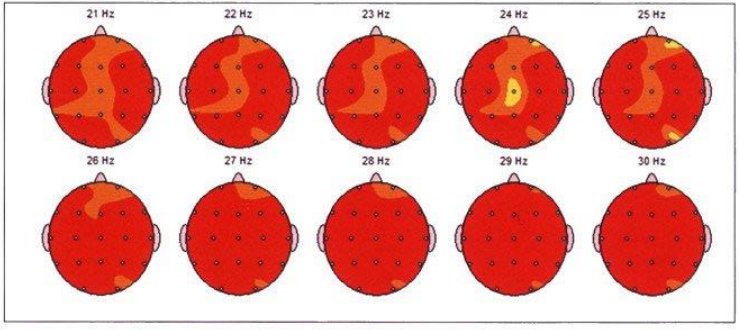


FIGURE 10-17

EXPÉRIENCE DE L'EXTASE COMPLÈTE DURANT LA MÉDITATION



Évaluation de la puissance relative des TFR
par la mesure des écarts réduits



Évaluation de la puissance relative des TFR
par la mesure des écarts réduits

FIGURE 10-18

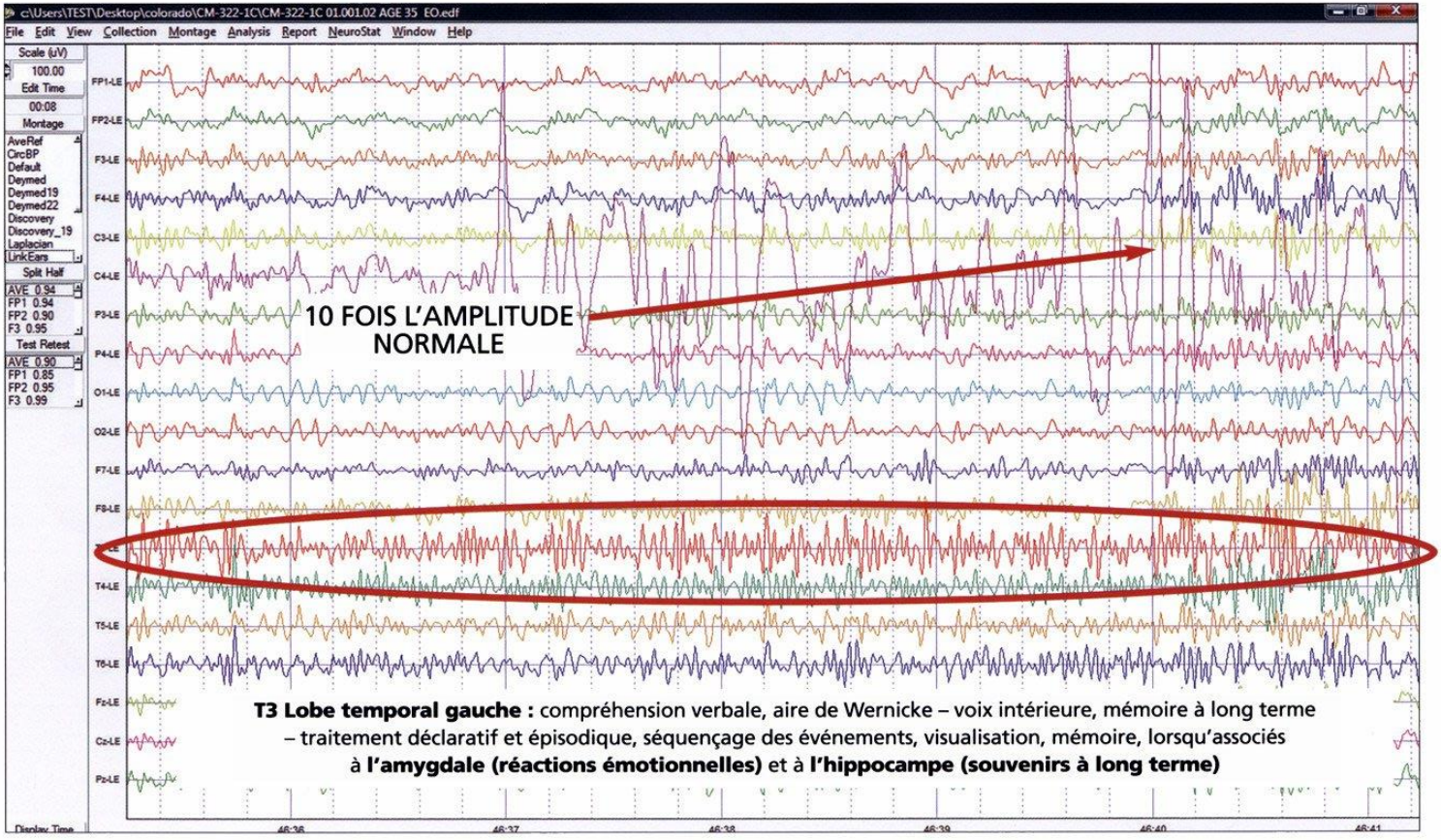
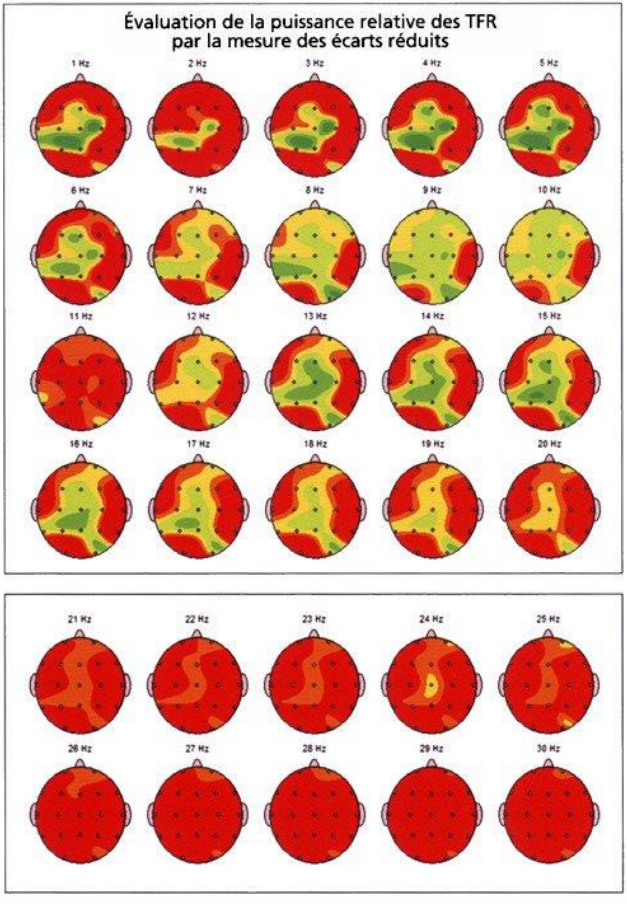

c:\Users\TEST\Desktop\colorado\CM-322-1C\CM-322-1C 01.001.02 AGE 35 EO.edf
File Edit View Collection Montage Analysis Report NeuroStat Window Help
Scale (uV)
100.00
Edit Time
00:08
Montage
AveRef
CircBP
Default
Deymed
Deymed19
Deymed22
Discovery
Discovery_19
Laplacian
LinkEars
Split Half
AVE 0.94
FP1 0.94
FP2 0.90
F3 0.95
Test Retest
AVE 0.90
FP1 0.85
FP2 0.95
F3 0.99
FP1-LE
FP2-LE
F3-LE
F4-LE
C3-LE
C4-LE
P3-LE
P4-LE
O1-LE
O2-LE
F7-LE
F8-LE
T4-LE
T5-LE
T6-LE
Fz-LE
Cz-LE
Pz-LE
10 FOIS L'AMPLITUDE NORMALE
T3 Lobe temporal gauche : compréhension verbale, aire de Wernicke – voix intérieure, mémoire à long terme – traitement déclaratif et épisodique, séquençage des événements, visualisation, mémoire, lorsqu'associés à l'amygdale (réactions émotionnelles) et à l'hippocampe (souvenirs à long terme)

FIGURE 10-19

20 FÉVRIER 2013 – CAREFREE, ARIZONA



11 JUILLET 2013 – ENGLEWOOD, COLORADO

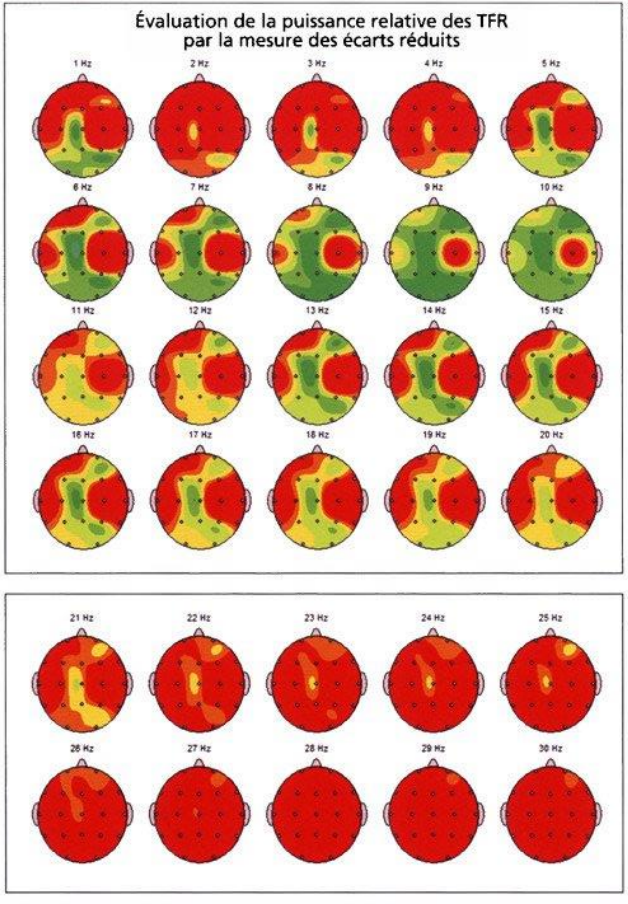
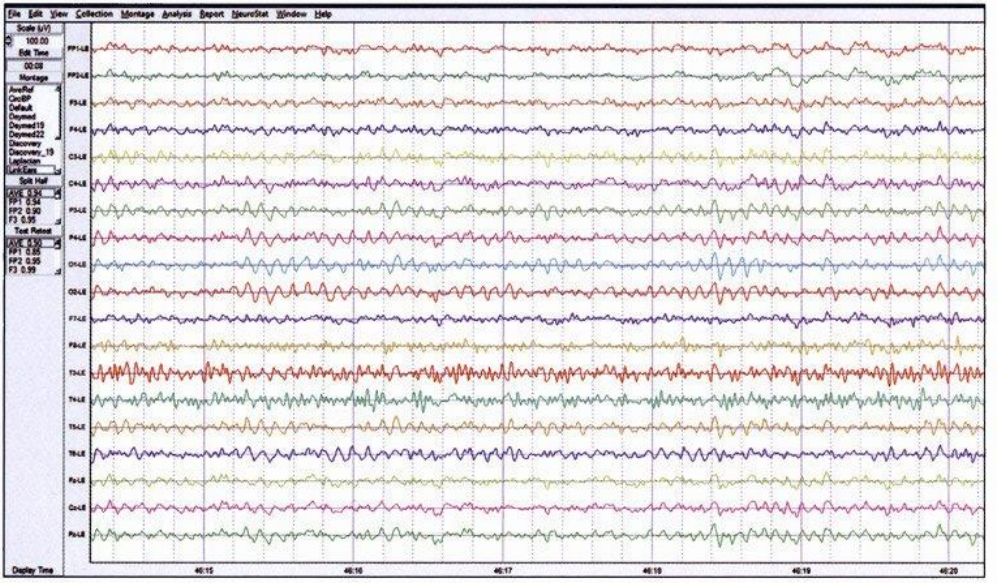


FIGURE 10-20

ACTIVITÉ NORMALE DES ONDES CÉRÉBRALES



KUNDALINI – EXPÉRIENCE DE L'EXTASE

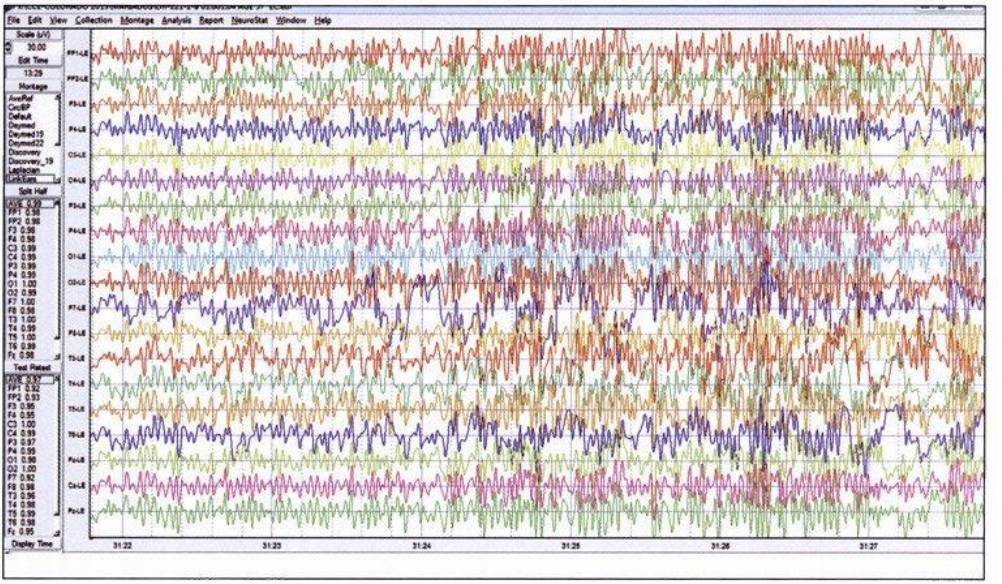


FIGURE 10-21

De la connaissance à l'expérience

En enseignant, j'ai appris une chose fondamentale. J'ai compris que chacun d'entre nous croyait secrètement en sa grandeur. Lorsque vous y réfléchissez bien, dans une certaine mesure – qu'il s'agisse d'un président-directeur général, d'un concierge d'école élémentaire, d'une mère célibataire de trois enfants ou d'un détenu en prison – nous croyons tous intrinsèquement en nous-mêmes. Nous croyons tous en nos possibilités. Nous imaginons tous pour nous-mêmes un meilleur avenir que la réalité dans laquelle nous évoluons présentement. Sachant cela, je me suis dit que si je pouvais offrir une information scientifique vitale à des individus sincères et leur donner ensuite les instructions nécessaires pour mettre en œuvre cette information, ils pourraient expérimenter divers degrés de transformation personnelle. Après tout, la science est le langage contemporain du mysticisme. Elle transcende la religion, la culture et la tradition. Elle démythifie le mystique et unifie les communautés. J'ai souvent vu ce phénomène à l'œuvre lors des séminaires que j'organise partout dans le monde.

Dans mes ateliers avancés, où mes collègues et moi-même mesurons les changements biologiques survenus chez nos participants, j'utilise différents principes cités dans ce livre (et de nombreux autres aussi) pour enseigner un modèle scientifique de transformation qui évolue au fur et à mesure que les compétences des participants se développent. De plus, j'introduis constamment des éléments de physique quantique afin d'aider les participants à comprendre l'étendue du champ des possibles. Je combine ensuite ces données avec les dernières informations disponibles dans les domaines des neurosciences, de la neuroendocrinologie, de l'épigénétique, de la biologie cellulaire, de la science des ondes cérébrales, de la psycho-neuro-immunologie et de la psychologie énergétique. Nous avons constaté qu'après avoir

appris de nouvelles informations, de nouvelles possibilités peuvent se manifester.

Une fois que les participants ont appris et embrassé ces informations, ils peuvent attribuer plus de signification à leur méditation et à leurs pratiques contemplatives. Cependant, comprendre cette information sur le plan intellectuel ou conceptuel ne suffit pas. Les participants doivent être capables de répéter sur demande ce qu'ils ont appris. Lorsqu'ils sont en mesure d'expliquer cette connaissance et l'avancée de celle-ci, le modèle progressif devient de plus en plus intégré dans leur cerveau – et ils peuvent installer ensuite le câblage neurologique le plus approprié.

En effet, en répétant assez souvent ce qu'ils ont appris, ils peuvent créer des programmes logiciels intégrés. Et s'ils appliquent correctement cette nouvelle connaissance, elle leur servira de précurseur pour une nouvelle expérience. Cela signifie que lorsqu'ils alignent parfaitement leur esprit et leur corps, ils acquièrent la sagesse d'une expérience nouvelle en embrassant la nouvelle émotion qui y est associée. Ils commencent alors à incarner cette information parce qu'ils ordonnent chimiquement à leur corps de comprendre émotionnellement ce que leur esprit comprend intellectuellement. C'est à ce moment précis qu'ils se mettent à croire et à savoir que tout cela est vrai. Mais plutôt que de répéter cette expérience une seule fois, je veux que ceux qui participent à mes ateliers la répètent sans cesse et à volonté, jusqu'à ce qu'elle devienne une nouvelle habitude, une nouvelle compétence ou un nouvel état d'être.

Lorsque nous atteignons la cohérence, nous entrons dans un nouveau paradigme scientifique – car la science a pour fondement des lois et des phénomènes de nature répétable et reproductible par le moyen d'expériences. Lorsque vous et moi parvenons à un niveau de compétence où nous pouvons modifier nos états intérieurs par le seul pouvoir de la pensée, et que cela est observé, mesuré et documenté de façon répétitive, nous sommes au bord d'une nouvelle loi scienti-

fique. Nous pouvons alors apporter de nouvelles connaissances sur la nature de la réalité au modèle scientifique que le monde embrasse en cet instant présent, et dès lors permettre à un maximum de gens de contrôler leur destinée. C'est l'ambition qui m'anime depuis de nombreuses années.

J'ai déployé de grands efforts pour enseigner aux participants de mes ateliers comment les pratiques intérieures peuvent biologiquement modifier le cerveau et le corps, et ce, afin qu'ils mettent plus d'intention derrière ce qu'ils font. Quand rien n'est laissé aux conjectures, aux dogmes ou aux suppositions, nous sommes plus suggestibles à une possibilité quantique. Et les grandes avancées résultent de grands efforts. Néanmoins, de telles mesures reposent sur les capacités des participants.

Dans mes ateliers, les participants effectuent, durant trois à cinq jours, une sorte de retraite provisoire par rapport à leur vie, et ce, afin de les aider à ne plus se définir en fonction de leur réalité personnelle présente et passée. Lors de leurs pratiques, ils évoluent dans de nouveaux états d'être. En ne réaffirmant plus certains aspects de leur ancienne personnalité ou de leur ancien soi, qui n'appartient pas à leur avenir, et en prétendant être quelqu'un d'autre – ou en réinventant un nouveau soi ou une nouvelle personnalité –, ils deviennent le nouveau soi qu'ils avaient imaginé, ce qui leur permet ensuite de créer des changements épigénétiques, comme l'ont fait les hommes âgés du chapitre 4 qui prétendaient être vingt-deux ans plus jeunes qu'ils ne l'étaient en réalité. Mon souhait est que ceux qui participent à mes ateliers puissent se transcender – et transcender leurs identités – lors des séances de méditation afin de n'être rien ni personne, en aucun lieu et aucun temps – et devenir ainsi pure conscience. Lorsque cela se produit, certains parviennent à modifier leur cerveau et leur corps en avance sur leur environnement (leur vie habituelle) et, à la fin de l'atelier, quand ils rentrent chez eux, ils ne sont plus victimes du conditionnement inconscient du monde extérieur. C'est un

domaine où l'inhabituel et le miraculeux surviennent.

Comme je veux offrir une instruction appropriée aux participants de mes ateliers et leur permettre de personnaliser toutes les informations nouvelles apprises afin qu'ils puissent ultimement susciter un certain type de transformation personnelle, j'ai créé en 2013 une nouvelle formule d'événements. Si vous vous souvenez bien, j'ai abordé l'évolution de cette idée dans la préface. Dans cette nouvelle formule d'ateliers (l'un d'entre eux s'est déroulé en février 2013 à Carefree, dans l'État de l'Arizona, et l'autre en juin à Englewood, dans l'État du Colorado), j'ai tenu à mesurer en temps réel les transformations qui s'opéraient.

Après avoir compilé ces mesures, mon intention était d'employer ces données comme une source d'information additionnelle que je pourrais utiliser ensuite pour enseigner aux participants la transformation qu'ils venaient tout juste d'expérimenter. Munis de cette information cruciale, ceux-ci pourraient alors vivre une autre transformation qui pourrait être mesurée et sur laquelle il leur serait possible de s'appuyer pour combler le fossé entre les mondes de la connaissance et de l'expérience. Ces ateliers, intitulés «De l'information à la transformation », constituent ma véritable passion.

Mesurer le changement

Quand j'ai entrepris ce voyage, j'ai rencontré Jeffrey Fannin, Ph. D., un neuroscientifique brillant et talentueux qui m'avait aidé, de façon totalement désintéressée, à mesurer comment les cerveaux des participants à mes ateliers réagissaient. Le Dr Fannin, qui est le fondateur et l'administrateur du Centre pour l'amélioration cognitive (Center for Cognitive Enhancement), a travaillé dans le domaine des neurosciences durant plus de quinze ans et a acquis une expérience considérable dans l'entraînement cérébral afin d'atteindre une performance optimale. Il se

spécialise dans les traumatismes crâniens, les accidents cardiovasculaires, les douleurs chroniques, le trouble déficitaire de l'attention (TDA), le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), les troubles d'anxiété, la dépression, le rétablissement après un traumatisme ainsi que l'entraînement de haute performance, ce qui inclut la cartographie cérébrale pour la pratique sportive de haut niveau, l'amélioration des aptitudes au leadership par la stimulation des ondes cérébrales, le renforcement des fonctions cérébrales, l'amélioration de la dextérité mentale et émotionnelle, et la transformation personnelle.

Durant de nombreuses années, Jeffrey Fannin a participé à des recherches de pointe où il utilisait la technologie de l'électroencéphalogramme (EEG), qui mesure l'activité électrique des neurones du cerveau, pour évaluer avec précision l'équilibre énergétique des ondes cérébrales d'un individu, une mesure qu'il qualifie d'« état cérébral global». Ses recherches portent essentiellement sur les schémas de croyances subconscientes et sur les liens de causalité entre réussite personnelle et performance cérébrale équilibrée.

Le Dr Fannin a également participé aux travaux d'une équipe de recherche de l'Université de l'État de l'Arizona pour étudier les liens entre les neurosciences et le leadership en utilisant, pour ce faire, les données compilées par l'Académie militaire des États-Unis à West Point. Ces recherches lui ont permis de concevoir et d'enseigner conjointement un cours d'une nature très particulière à l'Université de l'État de l'Arizona, un cours intitulé «La neuroscience du leadership». De plus, durant de nombreuses années, il a enseigné la neuroscience cognitive à l'Université Walden, près de Phoenix (Arizona), et ce, aux niveaux de la maîtrise et du doctorat.

J'ai invité le Dr Fannin et toute son équipe à assister à ces deux nouveaux ateliers, où nous mesurons des qualités et des éléments cérébraux spécifiques tels que la cohérence par opposition à l'incohérence (soit l'ordre ou le désordre des ondes cérébrales, un thème que nous aborderons dans le

chapitre suivant), l'amplitude (l'énergie des ondes cérébrales), l'organisation de phase (le degré auquel les différentes régions du cerveau collaborent en parfaite harmonie), le temps relatif pour qu'une personne puisse entrer dans un état de méditation profonde (le temps nécessaire pour modifier les ondes cérébrales afin d'évoluer dans un état plus suggestible), le ratio thêta/alpha (le degré auquel le cerveau fonctionne dans un état holistique et comment les divers compartiments cérébraux communiquent entre eux à travers de vastes régions – le cerveau antérieur avec le cerveau postérieur et l'hémisphère gauche avec l'hémisphère droit), le ratio delta/thêta (la capacité à réguler et contrôler le bavardage mental et les pensées intrusives) et la durabilité (la capacité du cerveau à maintenir de façon constante un état de méditation de longue durée).

Nous avons créé quatre stations de scintigraphie cérébrale, équipées d'électroencéphalographes pour mesurer les participants avant et après la tenue des ateliers, et ce, afin de pouvoir évaluer dans qu'elle mesure les schémas des ondes cérébrales de ces participants avaient évolué. Lors de chacun de ces deux ateliers, nous avons fait passer des tests de scintigraphie cérébrale à plus d'une centaine de participants. J'ai également sélectionné de façon aléatoire quatre participants afin de leur faire passer des tests de scintigraphie cérébrale en temps réel durant chacune des trois séances de méditation quotidienne. Au total, lors de ces deux ateliers tenus en 2013, nous avons enregistré 402 électroencéphalogrammes. Il s'agit là d'une procédure sûre et non invasive qui permet de prendre des mesures à partir de 20 points situés à l'extérieur de la tête. Ces mesures des ondes cérébrales fournissent de nombreuses informations concernant la capacité actuelle du cerveau à exécuter ses fonctions.

Ces électroencéphalogrammes (EEG) furent ensuite convertis en électro encéphalogrammes quantitatifs (EEGQ), qui offrent une analyse mathématique et statistique de l'activité de l'encéphalogramme tout en donnant une illustration

graphique de la cartographie cérébrale. Cette illustration graphique est caractérisée par une palette de couleurs qui indique dans qu'elle proportion l'activité enregistrée dans les EEG diffère d'une activité de référence normale. Les différentes couleurs et configurations représentées à des fréquences différentes offrent de nombreuses informations sur la manière dont les schémas des ondes cérébrales affectent les pensées, les sentiments, les émotions et les comportements d'un individu.

Nos données totales ont d'abord démontré que 91 % des individus dont nous avions enregistré les EEG présentaient une amélioration significative de leur état de fonctionnement cérébral. En effet, la majorité de nos participants étaient passés d'un état moins cohérent (ou ordonné) à un état plus cohérent à la fin des séances de méditation transformationnelle. Par ailleurs, plus de 80 % des cartographies cérébrales enregistrées par EEGQ lors des deux ateliers démontraient que les participants fonctionnaient dans la gamme normale et saine de l'activité cérébrale.

J'ai appris que lorsque votre cerveau fonctionne correctement, vous fonctionnez correctement. Quand votre cerveau est plus cohérent, vous l'êtes aussi. Quand votre cerveau est plus entier et plus équilibré, vous êtes plus entier et plus équilibré. Quand vous pouvez réguler chaque jour vos pensées négatives et intrusives, vous êtes moins négatif et moins envahissant. Et c'est exactement ce que nous avons constaté avec nos participants à ces ateliers.

La moyenne nationale pour que quelqu'un puisse entrer et demeurer dans un état méditatif est légèrement supérieure à une minute et demie[118]. Cela signifie que la plupart des gens ont besoin en moyenne d'une minute et demie pour modifier leurs ondes cérébrales et entrer dans un état mé-

[118] SIEGEL, Daniel J. *The Mindful Brain: Réfection and Attunement in the Cultivation of Well-Being,* New York, W. W. Norton and Company, 2007.

ditatif. Dans les 402 cas que nous avons mesurés, le temps moyen pour que nos participants entrent et demeurent dans un état méditatif était de seulement 59 secondes, soit moins d'une minute. Certains de nos participants furent même capables d'altérer leurs ondes cérébrales (et leur état d'être) en quatre, cinq et neuf secondes.

Pour dire les choses clairement, je ne suis pas intéressé par une quelconque compétition (ce qui irait à l'encontre de notre objectif fondamental). Cependant, ces données illustrent deux points importants. Tout d'abord, le fait de transcender l'esprit analytique des ondes cérébrales bêta et d'entrer dans un état plus suggestible est une aptitude que vous pouvez améliorer si vous continuez à la pratiquer. Enfin, les participants des ateliers peuvent utiliser les méthodes, que mes collègues et moi-même enseignons, pour transcender leur cerveau rationnel et entrer relativement facilement dans le système d'exploitation de l'esprit subconscient.

Plus intéressant encore, nos recherches démontrent aussi une modélisation consistante et manifeste de la manière dont les cerveaux de nos participants fonctionnent sur le plan holistique. En effet, lorsqu'une personne médite, nous avons constaté des configurations alternatives alpha/thêta (comment les différents compartiments cérébraux communiquent entre eux) dans les lobes frontaux. Cela signifie que les deux hémisphères cérébraux échangent de façon plus équilibrée et plus unifiée. Le double tracé du ratio du lobe frontal, que nous avons observé à maintes reprises, semble produire une expérience de reconnaissance et de gratitude de haut niveau qui se manifeste d'ailleurs très souvent de façon rythmique, à la manière d'une onde. Ainsi, lorsque les participants sont plongés dans cet intense état de gratitude, lors des séances de répétition mentale, les données suggèrent que leur expérience intérieure est si réelle qu'ils sont persuadés que ces événements leur arrivent en temps réel – ou qu'ils se sont déjà produits. De la sorte, ils sont recon-

naissants, car la reconnaissance est l'émotion que nous ressentons quand ce que nous voulons se réalise.

Ceux qui ont une grande expérience de la méditation ont connu une augmentation de leur ratio d'ondes cérébrales thêta et alpha de faible intensité, ce qui signifie qu'ils peuvent passer un certain temps dans des états altérés. L'augmentation de la régulation lente et profonde est d'une importance particulière ; en effet, les participants, qui se trouvent dans un état où prédominent les ondes cérébrales thêta, connaissent un niveau de cohérence, ou d'ordonnancement des ondes cérébrales, supérieur à la normale entre l'activité du lobe frontal et l'activité des régions situées à l'arrière du cerveau. Nous constatons que la même région gauche frontale, qui est associée aux émotions positives, est activée en permanence, ce qui correspond à l'induction d'un état d'extase méditative.

En d'autres termes, lorsque ces participants entrent dans un état de méditation, ils produisent des ondes cérébrales plus lentes et plus cohérentes, ce qui suggère qu'ils se trouvent plongés dans des états profonds de relaxation et de conscience élevée. De plus, l'unification constatée entre le cerveau antérieur et le cerveau postérieur, ainsi qu'entre les hémisphères gauche et droit du cerveau, indique qu'ils se sentent plus entiers et plus heureux.

Je m'offre une séance de remue-méninges

Finalement, en observant une participante dont le cerveau était cartographie en temps réel lors du premier atelier, j'ai compris une chose tout à fait remarquable. En effet, alors que j'étudiais son cerveau tel qu'il apparaissait sur la scintigraphie, j'ai constaté qu'elle déployait des efforts mentaux considérables et que, ce faisant, son cerveau s'éloignait de plus en plus d'un état d'équilibre et des états méditatifs profonds où prédominent les ondes alpha et thêta. J'ai compris à quel point elle jugeait et analysait sa vie et sa

propre personne à travers le prisme de l'émotion qu'elle expérimentait en cet instant précis – comme le prouvaient ses ondes cérébrales plus élevées et plus incohérentes associées à un état bêta de forte intensité (ce qui indique un état de stress, d'anxiété, d'excitation et d'alerte élevé ainsi qu'un déséquilibre général).

J'ai remarqué qu'elle essayait vainement d'utiliser son cerveau pour modifier son cerveau – et bien évidemment cela ne fonctionnait pas. Je savais aussi qu'elle utilisait son ego pour s'efforcer de modifier son ego, ce qui ne fonctionnait pas non plus. En utilisant un programme pour essayer d'en changer un autre, elle ne faisait que renforcer ce programme au lieu de le réécrire. De plus, comme elle était encore dans son esprit conscient lorsqu'elle essayait de changer son esprit subconscient, elle était par le fait même séparée du système d'exploitation où les véritables changements se produisent. Je me suis approché d'elle et, après avoir discuté quelques minutes avec moi, elle finit par admettre qu'elle vivait un moment très difficile. En cet instant précis, j'eus une sorte d'illumination et je sus précisément ce que je devais lui enseigner.

Elle devait se détacher et transcender son corps pour pouvoir changer son corps, transcender son ego pour modifier son ego, et transcender l'esprit conscient pour transformer l'esprit subconscient. Elle devait devenir l'inconnu pour créer l'inconnu. Elle devait devenir une nouvelle pensée immatérielle pour créer matériellement une nouvelle expérience. Elle devait transcender l'espace et le temps pour changer l'espace et le temps.

Cette participante devait devenir pure conscience. Pour ce faire, elle devait transcender ses associations à une identité associée à son environnement connu (sa maison, son travail, son époux, ses enfants, ses problèmes), transcender son corps (son visage, son sexe, son âge, son poids et son apparence) et transcender le temps (l'habitude prévisible de vivre dans le passé ou l'avenir, sans jamais profiter du mo-

ment présent). Elle devait transcender son soi actuel pour créer un nouveau soi. Bref, elle devait libérer la voie afin qu'une force supérieure puisse prendre les commandes.

En effet, lorsque nous sommes matière et que nous essayons de changer la matière, cela ne fonctionne jamais. Lorsque nous sommes particule et que nous essayons de changer cette particule, rien ne se produit car nous vibrons à la même vitesse que la matière et nous ne pouvons donc pas exercer d'effet significatif sur cette matière. Seules notre conscience (notre pensée intentionnelle) et notre énergie (notre émotion élevée) peuvent influencer la matière. Nous ne pouvons modifier notre cerveau, notre corps et notre vie et, avec le temps, créer un nouvel avenir que lorsque nous sommes conscience. Sachant que la conscience donne forme à toute chose et qu'elle utilise le cerveau et le corps pour engendrer différents niveaux d'esprit, c'est seulement lorsque nous devenons pure conscience que nous nous libérons. J'ai donc décidé de laisser les participants plonger durant de longues périodes dans leur méditation, où ils deviennent rien et personne en aucun lieu et aucun temps, jusqu'à ce qu'ils se sentent à l'aise dans le champ infini des possibles.

Je voulais que la conscience subjective des participants fusionne avec la conscience objective de ce champ durant de longues périodes. Ils devaient trouver le juste équilibre dans le moment présent – et investir leur énergie et leur conscience dans un vide qui, en fait, n'est pas réellement constitué d'un espace vide mais est, en réalité, empli d'un nombre infini de possibilités – pour se sentir à l'aise dans l'inconnu. Car ils peuvent commencer à créer uniquement lorsqu'ils sont véritablement présents dans ce point d'équilibre optimal situé au-delà de l'espace et du temps, ce lieu d'où tout est issu. C'est alors que de véritables changements commencèrent à s'opérer durant les ateliers.

Un rapide survol des scanographies du cerveau utilisées

Avant toute chose, je tiens à vous présenter deux types de relevés de scintigraphie cérébrale de façon que vous puissiez constater et comprendre les changements dont je vais vous faire part. Allons au plus simple. Le premier type de scintigraphie cérébrale que nous avons utilisé mesure les degrés d'activité entre les différentes régions cérébrales (voir la figure 10-2, que vous trouverez avec les autres graphiques de ce chapitre dans les pages encartées en couleurs). Ces scanographies cartographient deux types particuliers d'activité. L'hyperactivité (ou l'excès de régulation) est représentée par les lignes rouges qui relient différents points du cerveau. Pour simplifier, imaginez des lignes téléphoniques reliant un endroit à un autre pour établir des communications entre ces zones. Le fait qu'il y ait trop de lignes rouges en un temps donné indique qu'il y a trop d'activité dans le cerveau. L'hypoactivité (ou le manque de régulation) est représentée par les lignes bleues indiquant qu'une information minimale circule entre les différentes régions du cerveau.

L'épaisseur des lignes représente l'écart type, c'est-à-dire le degré de dérèglement (ou de régulation anormale) entre deux points reliés par cette ligne. Par exemple, les minces lignes rouges indiquent que l'activité entre ces points présente un écart type de 1,96 au-dessus de la normale. Les minces lignes bleues indiquent quant à elles que l'activité entre ces points présente un écart type de 1,96 en dessous de la normale. Les lignes moyennes indiquent une activité présentant un écart type de 2,58 au-dessus (rouge) ou en dessous (bleu) de la normale. Et les lignes épaisses indiquent une activité présentant un écart-type de 3,09 au-dessus ou en dessous de la normale. Lorsque de nombreuses lignes rouges épaisses apparaissent dans une scanographie, cela signifie que le cerveau travaille trop. Lorsque de nombreuses lignes bleues épaisses apparaissent, cela suggère qu'il y a peu de communication entre les différentes régions du cer-

veau et qu'en conséquence le cerveau n'est pas assez actif. Représentez-vous la situation ainsi : plus la ligne rouge est épaisse, plus le volume de données traitées par le cerveau est élevé ; à l'inverse, plus la ligne bleue est épaisse, moins le volume de données traitées par le cerveau est élevé.

Le deuxième type de scintigraphie cérébrale que nous avons utilisé découle de l'analyse des EEGQ et est appelé « rapport d'écart (*Z-Score*) réduit». L'écart réduit (ou *Z-Score*) est une mesure statistique qui nous indique non seulement la position relative d'un élément donné située au-dessus ou en dessous de la moyenne, mais aussi l'écart constaté entre cette mesure et la valeur normale. Dans un rapport d'écart réduit, l'échelle varie de –3 à +3. Le bleu foncé représente une valeur de 3 ou plus de 3 sous la normale, alors que les bleus plus clairs vont de 2,5 à 1 sous la normale. Le bleu-vert correspond à une valeur approximative située entre 0 et 1 sous la normale, alors que le vert correspond à la valeur de référence normale. Le vert clair, qui est situé dans une zone extérieure à la normale, a une valeur comprise entre 0 et 1 au-dessus de la normale, alors que le jaune et l'orange clair sont situés approximativement entre 1 et 2 au-dessus de la normale. L'orange foncé a une valeur comprise entre 2 et 2,5 au-dessus de la normale et le rouge a une valeur comprise entre 3 ou plus de 3 au-dessus de la normale (voir figure 10.3).

Le rapport d'écart réduit utilisé, qui est aussi appelé *rapport de pouvoir relatif,* donne des informations sur le volume d'énergie cérébrale relevé à différentes fréquences. Sachant que le vert correspond à une plage d'activité normale, comme je l'ai expliqué précédemment, plus il y a de vert dans une scintigraphie cérébrale, plus la personne se conforme à l'activité normale des ondes cérébrales. Chaque cercle de couleur représente l'activité cérébrale constatée à chaque fréquence d'ondes cérébrales. Le cercle situé dans la partie gauche supérieure de chaque scintigraphie représente la fréquence d'ondes cérébrales la plus basse (les ondes cé-

rébrales delta), et chaque cercle consécutif représente un état des ondes cérébrales de plus en plus élevé, qui se déplace progressivement vers les ondes cérébrales bêta les plus élevées, situées dans la partie droite inférieure. Dans la mesure de la fréquence des ondes cérébrales, un cycle par seconde est appelé hertz ou Hz. De gauche à droite et de haut en bas, la fréquence des ondes cérébrales peut aller de 1 à 4 cycles par seconde (ondes delta), de 4 à 8 cycles par seconde (ondes thêta), de 8 à 13 cycles par seconde (ondes alpha), et de 13 à plus de 30 cycles par seconde (ondes bêta de forte à moyenne- basse intensité). L'activité bêta peut être divisée en différentes bandes de fréquence, de 12 à 15 Hz, 15 à 18 Hz, 18 à 25 Hz, et 25 à 30 Hz.

En conséquence, les couleurs relatives de chacune des zones étudiées représentent ce qui se passe dans les différents états d'ondes cérébrales. Par exemple, si le bleu prédomine dans une grande partie du cerveau avec des ondes delta de 1 cycle par seconde, cela signifie qu'il y a peu d'activité cérébrale dans cette gamme d'ondes delta. Et si le rouge prédomine dans le lobe frontal avec des ondes alpha de 14 Hz, cela signifie qu'il y a une intense activité alpha dans cette région du cerveau.

Vous devez également comprendre que ces mesures peuvent être interprétées autrement, en fonction de ce que faisait le sujet étudié lorsque la scanographie a été prise. Par exemple, si des ondes delta de 1 Hz apparaissaient en bleu sur la scintigraphie, cela signifierait que l'énergie cérébrale à cette fréquence aurait une valeur de 3 sous la normale. Dans une perspective clinique, cela pourrait être interprété comme anormalement bas. Mais si cette mesure avait été effectuée alors que le sujet méditait, une telle scintigraphie suggérerait en réalité que les ondes delta de 1 Hz ont favorisé une connexion plus forte avec le champ énergétique conscient et collectif. En d'autres termes, lorsque l'énergie du néocortex est désactivée, le système nerveux autonome devient beaucoup plus facilement accessible. Dans quelques instants,

vous découvrirez des exemples qui vous aideront à comprendre ce processus. Entre-temps, étudiez de nouveau la figure 10-3. Cela vous donnera une vue d'ensemble qui illustrera ce que je viens d'expliquer.

Cohérence par opposition à incohérence

Étudions maintenant la figure 10-4. L'image de gauche (avant la méditation) représente un cerveau qui rumine et où il y a beaucoup de bavardage mental. Il fonctionne à un haut niveau d'alerte (ondes delta de forte intensité) et il est tout à fait incohérent. L'épaisseur des lignes rouges indique que ce cerveau a une valeur de 3 au-dessus de la normale (car plus la ligne rouge est épaisse, plus le cerveau tourne vite et est, par ce fait même, déséquilibré). En observant les lignes rouges, vous pouvez constater que le cerveau tout entier est soumis à une activité excessive et incohérente. Le bleu observé dans le cerveau antérieur correspond à un état d'hypoactivité (des valeurs comprises entre 2 et 3 sous la normale) dans les lobes frontaux, ce qui signifie que les lobes frontaux sont désactivés et qu'ainsi ils ne restreignent pas l'hyperactivité qui se manifeste dans le reste du cerveau.

Cela correspond à un cerveau souffrant de troubles de l'attention ; en effet, il est si surchargé qu'il ne peut contrôler le bavardage mental. Il est comparable en cela à un système de télévision par satellite où le volume sonore des 50 chaînes de télévision disponibles serait réglé à la puissance maximale et où des changements de chaînes s'effectueraient toutes les secondes. Comme la capacité d'attention est soumise à des variations rapides et nombreuses lorsque les processus de pensée se succèdent les uns après les autres, le cerveau est excessivement vigilant, hautement stimulé, débordé, surchargé, et régulé à l'extrême. Nous qualifions cela de schéma cérébral incohérent, car les différentes régions du cerveau ne fonctionnent pas conjointement.

Étudions maintenant la seconde image (après la médita-

tion). Il n'est pas nécessaire d'être un neuroscientifique averti pour constater la différence entre la première image et la seconde. Dans ce cas précis, il n'y a presque pas de lignes rouges ou bleues, ce qui démontre une activité cérébrale normale – c'est-à-dire avec très peu d'hyperactivité ou d'hypoactivité. Les ruminations et le bavardage mental ont cessé, et par voie de conséquence le cerveau fonctionne de façon plus holistique. Le cerveau de la personne étudiée est maintenant en équilibre, et nous pouvons affirmer que ce cerveau montre un schéma plus cohérent. (L'activité résiduelle, apparaissant en bleu et en rouge, tel qu'il est indiqué par la flèche, représente l'activité motrice et sensorielle, ce qui signifie que cette personne, qui éprouve des secousses musculaires et cligne des yeux, se trouve probablement plongée dans un état de sommeil à mouvements oculaires rapides ou sommeil paradoxal, une phase où l'activité du cerveau est élevée et le sommeil, très léger.) Ce changement a été constaté chez l'un de nos participants après une seule séance de méditation.

Découvrons maintenant les cas de certains participants à nos ateliers. Pour chacun de ces cas, je vous donnerai quelques données de base sur leur contexte personnel afin que vous sachiez dans quel état d'être ils étaient lorsqu'ils ont commencé les ateliers. Je vous expliquerai ensuite ce que leurs scintigraphies cérébrales ont révélé, puis je décrirai le nouvel état d'être que chacun a réussi à créer.

Guérir la maladie de Parkinson sans médicaments ni placebos

L'ancien soi de Michelle. Michelle, une femme dans la soixantaine, a reçu le diagnostic de la maladie de Parkinson en 2011, après avoir constaté un tremblement involontaire et progressif de son bras, sa main et son pied gauches. En novembre 2012, elle fut admise comme patiente à l'Institut neurologique Barrow, situé dans la ville de Phoenix (Arizona).

Son médecin traitant l'informa qu'elle était probablement atteinte de la maladie de Parkinson depuis dix ou quinze ans et qu'en conséquence elle devrait apprendre à vivre avec les symptômes de cette maladie. Le plan de Michelle consistait à faire face, au fur et à mesure qu'elle vieillissait, à la progression de ses limites physiques. Elle commença donc à prendre de l'Azilect (mésylate de rasagiline), un médicament prescrit aux patients atteints de la maladie de Parkinson, qui augmente le taux de dopamine dans les sites récepteurs en bloquant sa dégradation dans le cerveau et dans l'organisme. Ce médicament n'eut quasiment aucun effet positif sur l'évolution de son état de santé.

Michelle se mit à participer à nos ateliers en novembre 2012. Le mois de décembre fut particulièrement remarquable. En effet, ses séances de méditation quotidienne lui apportèrent un sentiment de paix et de joie, ce qui réduisit ses symptômes de façon très tangible. Michelle était convaincue que cette méthode l'aiderait à surmonter la maladie.

Elle continua à expérimenter de grandes séances de méditation jusqu'en février 2013. Cependant, à la mi-février, sa mère fut admise aux soins intensifs à Sarasota en Floride. Michelle prit donc l'avion pour se rendre en Floride et être à ses côtés. Le jour où Michelle reprit l'avion pour assister à notre atelier, qui se tenait en février dans l'État de l'Arizona, sa mère fut placée en soins palliatifs. Son avion se posa à Phoenix une heure et demie avant qu'elle ne passe son examen de scintigraphie cérébrale. Il va sans dire qu'elle était épuisée physiquement et émotionnellement lors de la scanographie, ce qui reflétait le stress extrême auquel elle avait été soumise.

À la fin de cet atelier, elle était sans l'ombre d'un doute dans un état d'être plus calme et plus positif, et les symptômes de sa maladie étaient à peine perceptibles. À la suite de cet atelier, Michelle retourna en Floride pour être de nouveau auprès de sa mère. Bien que Michelle ait toujours entretenu des relations difficiles avec sa mère, elle se sentait

suffisamment forte, après tous les efforts consentis lors de cet atelier, pour soutenir sa mère, se montrer attentionnée et aimante, et se libérer totalement de tous les vieux problèmes qui auraient pu interférer avec l'amour qu'elle lui portait.

Néanmoins, comme elle devait prendre soin de sa mère malade, tout en étant confrontée à la perspective de son décès éventuel, ainsi que de sa sœur, qui vivait au Texas et avait subi un accident vasculaire cérébral majeur, elle fut obligée d'effectuer des allers-retours permanents entre le Texas et la Floride pour faire face aux défis auxquels sa famille était confrontée. Sa routine en fut grandement affectée et, en juin de la même année, elle fut contrainte de mettre un terme à ses séances de méditation. La vie s'était mise en travers de sa route, et elle avait désormais trop de responsabilités à assumer. Cependant, le fait d'arrêter de méditer équivalait pour elle à arrêter de prendre un placebo. Lorsqu'elle constata que ses symptômes réapparaissaient, elle se remit à méditer et fit ainsi des avancées significatives.

Les scanographies de Michelle. Comme Michelle vit en Arizona et à proximité de la clinique du Dr Fannin, nous avons pu faire le suivi de ses progrès durant plus de cinq mois, et ce, en prenant une série de six scintigraphies cérébrales. Je vais maintenant expliquer son évolution durant cette période.

Examinons un instant la partie « avant la méditation » de la figure 10-5. C'est ce à quoi ressemblait sa scintigraphie cérébrale lors de l'atelier organisé en février 2013, après son retour de Floride, alors qu'elle était stressée et épuisée par la maladie de sa mère. Les épaisses lignes rouges indiquent que toutes les régions de son cerveau ont une valeur de 3 au-dessus de la normale. Elle manifeste trop d'activité cérébrale, de l'hyper-incohérence et une surrégulation. Chez les patients atteints de la maladie de Parkinson, c'est tout à fait habituel. En effet, le manque de neurotransmetteurs appropriés (particulièrement les neurotransmetteurs de dopamine) amène les neurones du cerveau à déployer un

système de communication erratique entre les différentes régions du cerveau, les réseaux neuronaux fonctionnant alors de façon irrégulière et incontrôlable. Il en résulte une sorte de décharge neuronale hyperactive ou spastique qui affecte le cerveau et le corps. En conséquence, des fonctions motrices involontaires peuvent interférer avec les mouvements normaux.

Examinons maintenant la partie « après la méditation » de la figure 10-5. C'est ce à quoi ressemble son cerveau après quatre jours de méditation, durant lesquels elle a modifié son état d'être. Il ressemble quasiment à un cerveau normal, avec très peu d'hyperactivité, d'incohérence et de sur-régulation. À la fin de notre atelier, Michelle n'expérimentait plus aucun tremblement involontaire, plus aucune secousse musculaire ou autres problèmes moteurs – et sa scintigraphie cérébrale confirma ce changement.

Étudions maintenant les relevés des EEGQ dans la figure 10-6A, intitulés «Avant la méditation». Si vous observez cette scanographie en allant de la moitié de la seconde ligne jusqu'à la dernière ligne – les images en bleu –, vous constaterez que le cerveau de Michelle ne manifeste aucune activité des ondes cérébrales alpha ou bêta. Rappelez-vous que le bleu équivaut à une activité cérébrale apaisée. Chez les patients atteints de cette maladie, cela se manifeste typiquement par une activité cognitive amoindrie, des capacités d'apprentissage réduites, et une perte de socialisation. Vous pouvez constater par vous-même que Michelle n'est pas en mesure de consolider de nouvelles informations. Elle n'a pas non plus la capacité de maintenir une image interne cohérente, parce qu'elle ne produit pas d'ondes cérébrales alpha. Ses schémas d'ondes cérébrales bêta de très faible intensité montrent aussi qu'elle éprouve de grandes difficultés à maintenir ses niveaux de conscience. En effet, elle consacre toute son énergie cérébrale à contrôler son incohérence ; de la sorte, son volume d'énergie cérébrale ressemble à une ampoule électrique dont le flux énergétique serait soudain

passé de 50 watts à 10 watts. Il est désactivé.

Si vous étudiez la partie « après la méditation » du graphique, vous distinguerez ce qui ressemble à un cerveau amélioré et beaucoup plus équilibré. Dans la plupart de ces images, toutes les zones vertes, indiquées par des flèches, représentent une activité cérébrale normale et équilibrée. Le cerveau de Michelle peut maintenant fonctionner sur un mode alpha ; ainsi, elle peut plus facilement évoluer dans des états intérieurs, mieux gérer le stress et entrer dans le système d'exploitation subconscient pour influencer les fonctions autonomes. Même son activité bêta est retournée à la normale (vert), ce qui indique qu'elle est plus consciente, plus alerte et plus attentive. Cette activité équilibrée s'est traduite par de très rares problèmes de motricité.

Les zones rouges encerclées au bas des ondes bêta de forte intensité correspondent à l'anxiété. Il s'agit là d'une attitude que Michelle doit impérativement combattre et qu'elle s'efforce d'ailleurs de modifier sur le plan interne. Incidemment, l'anxiété est exactement le sentiment qui, par le passé, a amplifié ses symptômes de la maladie de Parkinson. Si Michelle parvient à réduire son anxiété, elle pourra atténuer les symptômes de la maladie de Parkinson. Michelle a par ailleurs constaté que ses tremblements se manifestent lorsqu'elle se sent déséquilibrée dans sa vie. Mais, lorsqu'elle parvient à réguler ses états intérieurs, elle crée des changements dans sa réalité extérieure.

Trois mois plus tard, Michelle alla de nouveau passer un examen de scintigraphie cérébrale à la clinique du Dr Fannin. Le 9 mai 2013, cette scanographie montra, comme on le voit dans la figure 10-6B, que son cerveau s'améliorait, ce qui correspondait exactement à ce qu'elle avait rapporté. Elle se portait mieux, en dépit de tous les facteurs de stress auxquels elle devait faire face dans sa vie. De plus, comme elle pratique chaque jour ses méditations (imaginez que cela équivaut à prendre quotidiennement un placebo), elle change en permanence son cerveau et son corps afin de

transcender les conditions de son environnement. Cette scanographie montre aussi qu'elle est parvenue à éliminer presque entièrement un autre écart type qui apparaissait dans sa scanographie précédente, au bas de ce graphique. Vous pouvez constater ainsi qu'elle maîtrise mieux son anxiété et qu'en conséquence son état médical s'améliore. En effet, moins d'anxiété se traduit par moins de tremblements. Elle a réussi à maintenir puis à mémoriser cet état d'être durant une longue période – et son cerveau porte la trace manifeste de ces changements.

Si vous étudiez la scintigraphie cérébrale de Michelle en date du 3 juin 2013, telle qu'elle est présentée dans la figure 10-6B, vous constaterez une légère régression des progrès accomplis jusqu'alors – bien que son état de santé soit meilleur qu'au début. Cela correspond à la période où elle a cessé de méditer (et durant laquelle elle ne prenait donc plus de placebo), de telle sorte que son cerveau a légèrement régressé à un niveau antérieur, qui lui était familier. Le cerveau avec la flèche dans la zone bleue de 13 Hz signifie qu'elle est hypoactive dans la région motrice et sensorielle et qu'en conséquence elle a une moindre capacité à contrôler ses tremblements involontaires. Dans ce schéma d'ondes cérébrales, Michelle dispose de moins d'énergie pour contrôler son corps. Vous pouvez aussi constater que les zones rouges encerclées au bas de la scanographie retournent vers des ondes bêta de forte intensité, qui sont corrélées à son anxiété.

Le 27 juin 2013, lorsqu'elle passa une nouvelle scanographie, telle qu'illustrée dans la figure 10-6D, Michelle avait repris ses séances de méditation depuis presque un mois, et son examen de scintigraphie cérébrale montra un cerveau en bien meilleure santé. Dans l'ensemble, elle était moins anxieuse, ce que démontre le rouge sur la ligne du bas entre 17 et 20 Hz. Comparons maintenant cette scanographie à la suivante, celle qui a été effectuée le 13 juillet 2013 après notre atelier, telle que décrite dans la figure 10-6E. Il y a

encore moins de rouge, et le bleu qui apparaissait dans sa première scanographie du mois de février 2013, durant sa période alpha (indiquant une hypoactivité), a complètement disparu. Michelle va de mieux en mieux, et ses changements deviennent plus consistants.

Le nouveau soi de Michelle. Aujourd'hui, Michelle ne manifeste presque plus aucun symptôme moteur involontaire associé à la maladie de Parkinson. Lorsqu'elle est stressée ou épuisée, elle est parfois prise de secousses musculaires très mineures, mais la plupart du temps elle est parfaitement normale et fonctionnelle. Quand Michelle est équilibrée et joyeuse et quand elle pratique quotidiennement ses méditations, son cerveau fonctionne bien et elle en fait tout autant. Si l'on se fie à nos scanographies continues et à ses propres dires, Michelle ne se contente pas de maintenir son état de santé ; elle continue à aller de mieux en mieux. Elle continue aussi à méditer, car elle comprend qu'elle doit être chaque jour son propre placebo.

Guérir une blessure traumatique du cerveau et de la moelle épinière par le pouvoir de la pensée

L'ancien soi de John. En novembre 2006, John se brisa le cou au niveau de la septième vertèbre cervicale et de la première vertèbre thoracique alors qu'il était passager d'une voiture qui dérapa après que son conducteur, qui roulait à très haute vitesse, en eut perdu le contrôle. En raison de la violence de l'impact, John souffrit d'une blessure grave à la tête. Ses médecins, qui étaient sûrs de leur pronostic, n'hésitèrent pas une seconde à se prononcer. John serait quadriplégique pour le reste de ses jours. Il ne pourrait plus jamais remarcher et aurait un usage extrêmement limité de ses bras et de ses mains. De plus, à la suite de ses blessures à la moelle épinière, ses vertèbres étaient totalement disloquées. Néanmoins, il fallut attendre que John subisse une chirurgie pour que ses médecins se rendent compte de

l'étendue exacte des dommages subis. Deux jours plus tard, le neurologue informa la femme de John que la moelle épinière de ce dernier était en quelque sorte «intacte», mais que ce type de blessure pourrait entraîner le même résultat qu'un sectionnement de la moelle épinière. Comme toutes les personnes atteintes de blessures à la moelle épinière, John devrait donc attendre pour être fixé sur son cas.

Lorsque vous êtes pris dans la réalité quotidienne d'une vie passée dans une unité de soins intensifs, et plus tard dans un centre de réadaptation, il peut s'avérer extrêmement difficile de ne pas être emporté par la pensée courante. Quand John et sa famille interrogèrent les médecins sur la possibilité d'un rétablissement éventuel, ceux-ci leur répondirent qu'étant donné les blessures que John avait subies et l'absence d'un signe quelconque de retour à un mode de fonctionnement normal, ils devaient commencer à admettre l'inévitable : John serait physiquement handicapé jusqu'à la fin de ses jours. Ses médecins martelèrent à maintes reprises ce message, qu'ils considéraient comme une étape nécessaire pour lui permettre d'«aller de l'avant». Mais au plus profond d'eux-mêmes, John et sa femme ne pouvaient accepter un tel diagnostic.

J'ai rencontré John en 2009, alors qu'il se déplaçait en fauteuil roulant. Il était accompagné de sa femme, de ses enfants et d'un étonnant physiothérapeute qui comprenait le concept de neuroplasticité. Ils formaient le groupe de personnes le plus énergique et le plus optimiste que j'aie jamais rencontré. C'est ainsi que ce fascinant voyage a débuté.

Les scanographies de John. Étudiez un instant la scintigraphie cérébrale de John «avant la méditation», telle qu'illustrée dans la figure 10-7. Sa première image indique une forte hypoactivité. En effet, l'écart-type est de plus de 3 sous la normale. Lorsque nous avons entrepris de mesurer sa cohérence, qui se traduisait par d'épaisses lignes bleues significatives, nous nous sommes rendu compte qu'elle était exactement à l'opposé des résultats de l'étude portant sur

l'état médical de Michelle, qui se manifestait par d'épaisses lignes rouges. Cette scanographie révéla une capacité réduite des différentes régions du cerveau à fonctionner conjointement. Ici, son cerveau fonctionne au ralenti et n'a aucune énergie, et sa capacité à réagir à quoi que ce soit pendant une période de temps donnée est très limitée. John ne peut pas maintenir son attention, et sa conscience est limitée. En raison de sa blessure traumatique au cerveau, celui-ci est dans un état d'éveil et de vigilance extrêmement faible et il manifeste un haut degré d'incohérence.

Étudiez maintenant ses relevés de scintigraphie cérébrale après quatre jours de méditation. Dans la première image, sur la marge supérieure gauche de 1 Hz delta, le rouge démontre une certaine activité. Dans ce cas, c'est bon signe, car cela indique une plus grande cohérence en mode delta dans les deux hémisphères. Ici, John commence à manifester un système de traitement cérébral parallèle plus équilibré. Comme son traumatisme cérébral est plus visible en modes delta et thêta, l'hyperactivité en mode delta suggère que son cerveau est en train de se réveiller. Le reste de son cerveau, qui continue d'opérer en modes alpha et bêta, démontre une activité cérébrale plus équilibrée et une meilleure fonction cognitive. Cela indique que John peut accéder au contrôle de son corps et de son esprit.

Étudiez maintenant la figure 10-8. Le bleu, qui va du milieu de la deuxième ligne jusqu'au bout de la ligne du bas, indique de nouveau que John n'a pas d'ondes cérébrales alpha ou bêta. Ce bleu, qui est distribué dans les hémisphères droit et gauche à travers les champs alpha et bêta, suggère qu'il est dans un état végétatif et qu'il fonctionne en s'appuyant sur des ressources limitées. Le bleu signifie moins de capacités cognitives et moins de capacité à contrôler son corps. Bref, l'esprit de John n'est tout simplement pas là.

Après quatre jours de méditation, 90 % du cerveau de John était revenu à la normale, comme l'indique le vert. C'est

une excellente nouvelle ! Certes, il manifeste encore une certaine hypoactivité dans son hémisphère gauche, vers où sont pointées les flèches, ce qui révèle certains troubles liés aux aptitudes verbales et à la capacité à s'exprimer, mais cela représente une amélioration considérable par rapport à la première scanographie. John continue à méditer, et son cerveau continue à manifester plus d'énergie, d'équilibre et de cohérence. John est parvenu à avoir de nouveau accès aux voies neuronales qui existaient auparavant. Son cerveau, qui s'est réveillé et s'est rappelé comment fonctionner de nouveau, dispose maintenant de l'énergie nécessaire pour être encore plus fonctionnel.

Le nouveau soi de John. En février 2013, John put se tenir debout à la fin de notre atelier. Il avait repris le contrôle total de ses intestins et de sa vessie. Aujourd'hui, son état général est plus normal et plus intégré. Ses mouvements sont mieux coordonnés. De plus, la fréquence, l'intensité et la durée de ses tremblements spastiques ont considérablement diminué. Il prend même plaisir à s'entraîner rigoureusement et régulièrement dans un centre sportif local, grâce au soutien de cet étonnant physiothérapeute, B. Jill Runnion (directeur du Centre de recherche synaptique pour la réactivation neuronale [Synapse-Center for Neuro Re-Activation], basé à Driggs dans l'État de l'Idaho), qui étudie aussi mes travaux et dispose d'un esprit ouvert et des compétences nécessaires pour imposer à John les conditions les plus favorables à son rétablissement. Ainsi, ses exercices non assistés d'accroupissement et de détente verticale ont progressé, lui permettant de passer d'un angle de 10 degrés à un angle de 45 degrés.

Aujourd'hui, John est parfaitement capable de baisser son corps pour s'asseoir. Il peut aussi effectuer des exercices physiques et thérapeutiques qui consistent à muscler ses jambes et son torse en poussant loin de son corps un traîneau offrant une certaine résistance. Maintenant, John ne repose plus face contre terre ; il a recouvré le complet usage

de ses quatre membres et il a même commencé à nager.

Quelques mois seulement après la tenue de l'atelier, les améliorations que John expérimentait dans son fonctionnement cognitif stupéfièrent l'équipe médicale qui le suivait. Les progrès qu'il avait accomplis dépassaient tout ce que les spécialistes avaient pu constater chez des patients souffrant de graves blessures à la moelle épinière. C'était comme s'il s'était soudain réveillé. En effet, ses scanographies prouvent qu'il a cette fois un meilleur accès à son corps et à son cerveau. John démontre aussi un contrôle accru sur des zones dormantes de son cerveau et de son corps, car il dispose d'une plus grande capacité à réguler son corps.

Son intégration globale et ses schémas de mouvements coordonnés ont considérablement évolué, ce qui lui permet aujourd'hui de s'asseoir à une table sans recevoir la moindre assistance, avec ses pieds bien posés sur le sol. Ses aptitudes motrices se sont améliorées à un point tel qu'il peut à présent tenir un stylo et signer son nom, utiliser un téléphone intelligent pour envoyer un texto, tenir le volant pour conduire sa voiture et se servir aisément d'une brosse à dents. Ses changements cognitifs démontrent une plus grande confiance en soi et une plus grande joie intérieure. Par ailleurs, son sens de l'humour s'est nettement amélioré et il est plus conscient que jamais.

Durant l'été 2013, John prit part à une expédition en pleine nature avec descente en eaux vives. À cette occasion, il dut manœuvrer un radeau pneumatique, à raison de six heures par jour sans assistance, et dormir sur le sol, dans une tente. Durant sept jours et six nuits, il parvint à survivre dans les étendues sauvages de l'Idaho, sans contact avec le monde extérieur. C'était une prouesse qu'il n'aurait pu accomplir un an plus tôt. Chaque fois que nous abordions le sujet, il me répondait toujours la même chose : « Dr Joe, je n'ai aucune idée de ce qui se passe. »

Et je lui apportais toujours la même réponse : «John, dès que tu comprendras ce qui se passe, ce sera terminé.

L'inconnu est au-delà de notre compréhension. Accueille-le à bras ouverts. »

J'aimerais faire une dernière remarque sur son cas. Chacun sait qu'une grave blessure de la moelle épinière ne peut se guérir en recourant à des approches typiques et traditionnelles. Dans le cas de John, je suis convaincu que ce n'est pas la matière qui a changé la matière. En d'autres termes, ce ne sont pas des molécules ni une quelconque chimie corporelle qui ont permis de guérir sa moelle épinière endommagée. Si l'on se place dans une perspective quantique, pour parvenir à un tel résultat, il a dû adopter une fréquence cohérente d'énergie élevée, ce qui lui a permis ensuite d'élever la matière ou de l'entraîner vers un nouvel esprit. En effet, pour altérer les particules de matière, il a dû combiner une énergie ou une onde élevée, vibrant à une fréquence plus rapide que la matière, avec une intention claire. Ainsi, c'est l'énergie, en tant qu'épiphénomène de la matière, qui a réécrit le programme génétique et guéri son corps.

Surmonter l'esprit analytique et trouver la joie

L'ancien soi de Kathy. Kathy, une mère et une épouse dévouées, est avocate et présidente-directrice générale d'une grande entreprise. Elle a été formée à être hautement analytique et rationnelle. Chaque jour, elle utilise son cerveau pour anticiper des résultats et être prête à faire face à tous les scénarios possibles ou prévisibles, en se basant sur son expérience. Avant qu'elle prenne connaissance de mes travaux, elle n'avait jamais réellement médité. Au début, elle était tout à fait consciente d'analyser en permanence tout ce qui survenait dans sa vie. Elle avait une longue liste de choses à faire jour après jour et, selon elle, son cerveau n'était jamais au repos. Avec le recul, elle m'avoua qu'elle ne vivait jamais dans l'instant présent.

Les scanographies de Kathy. Étudiez sa scintigraphie

cérébrale « avant la méditation», telle qu'elle est illustrée dans la figure 10-9. Ces mesures du ratio delta/thêta représentent sa capacité à maintenir son attention et à se concentrer de façon à pouvoir traiter et gérer des pensées intrusives et étrangères. La première flèche sur le côté droit à l'arrière de son cerveau, où se trouve la grosse tache rouge, indique qu'elle voit des images dans son esprit. La deuxième flèche, près de la petite zone rouge sur le côté gauche, indique qu'intérieurement elle se parle à elle-même au sujet de ces images. Cette imagerie et ce bavardage mental constant ont pour conséquence que son cerveau est bloqué et tourne en boucle.

Dans la scanographie « après la méditation », prise à la fin de l'atelier, vous pouvez très bien constater que son cerveau est plus équilibré, plus entier et plus normal. Kathy n'est plus sujette au bavardage mental, parce que son cerveau est intégré et traite l'information de manière plus efficace. Elle est dans un état de cohérence. Et la modification de son état cérébral se traduit par une joie, une clarté et un amour bien plus grands.

Étudions maintenant ses mesures de cohérence, telles qu'elles sont illustrées dans la figure 10-10. Au début de l'atelier, le cerveau de Kathy était soumis à des ondes bêta de forte intensité, ce qui signifie que celui-ci fonctionnait sur un mode d'urgence et dans un état soutenu d'éveil et d'alerte où l'analyse prédominait en permanence. Les épaisses lignes rouges de type alpha et bêta montrent que son écart type a une valeur de 3 au-dessus de la normale. Son cerveau est hyperactif, déséquilibré, et extrêmement incohérent – et elle a beaucoup de mal à contrôler son anxiété.

Étudions maintenant la scanographie « après la méditation », prise le dernier jour de l'atelier du mois de février. Vous devriez être maintenant en mesure de reconnaître un cerveau plus normal et plus équilibré, c'est-à-dire un cerveau présentant beaucoup moins d'ondes cérébrales bêta de forte intensité et beaucoup plus de cohérence. Comme Kathy

a encore bien des progrès à accomplir et comme elle vit dans la région de Phoenix et peut donc aisément se rendre à la clinique du Dr Fannin, nous décidons de tenter une expérience après l'atelier. Pour ce faire, le Dr Fannin lui présenta l'image d'un cerveau sain, normal et équilibré tel qu'il apparaissait (en vert) sur la scanographie d'un EEGQ en lui indiquant qu'elle devait concentrer toute son attention sur cette image. Sachant qu'elle entrait chaque jour dans un nouvel état d'être lors de ses méditations, il lui suggéra de sélectionner ce résultat potentiel durant les 29 prochains jours. Comme elle pouvait alors attribuer plus de signification au placebo, elle pouvait par le fait même nourrir un degré d'intention plus élevé quant aux bénéfices éventuels de ce résultat.

Cela a parfaitement fonctionné. Si vous examinez la figure 10-11, qui dévoile la scanographie en date du 8 avril 2013, soit environ six semaines plus tard, vous constaterez que son cerveau est encore plus normal et qu'il ne manifeste aucune preuve d'anxiété (qui apparaît en rouge). Observez également la figure 10-12. Pouvez-vous constater la progression qui a eu lieu entre le 20 février 2013, date à laquelle la scintigraphie cérébrale de Kathy était rouge dans les fréquences d'ondes cérébrales plus élevées, et la fin de l'atelier de février, où sa scintigraphie cérébrale est devenue verte dans la deuxième image (et qui est ainsi beaucoup plus normale) ? Les zones rouges représentées indiquent de très hauts niveaux d'anxiété (ondes bêta de forte intensité) et une sur-analyse car les ondes cérébrales dans les fréquences les plus élevées (21 à 30 Hz) sont hyperactives – son cerveau travaille trop fort. Au début d'avril (voir la figure 10-13), le cerveau de Kathy est équilibré, cohérent et beaucoup plus synchronisé. Aujourd'hui, Kathy a un cerveau bien différent, et elle reconnaît qu'elle a le sentiment d'être une personne très différente.

Le nouveau soi de Kathy. Kathy a connu de nombreux changements positifs dans sa carrière, dans sa vie quoti-

dienne et dans ses relations. Elle médite quotidiennement, et lorsqu'elle juge qu'elle n'a pas suffisamment de temps disponible pour méditer, elle s'assure néanmoins de trouver le temps nécessaire pour le faire. Elle comprend que l'attitude qui a créé un déséquilibre dans son cerveau et dans son esprit est directement associée au temps et aux conditions prévalant dans son environnement extérieur. Elle reconnaît que les réponses aux questions qu'elle se pose lui viennent plus facilement et avec beaucoup moins de difficulté. Elle écoute son cœur plus souvent, et elle se contrôle afin de ne pas replonger dans des cycles de vigilance. Elle est rarement entraînée dans ces boucles du penser et du ressentir, où son cerveau n'était jamais en état de repos, et elle constate qu'elle agit d'une manière plus gentille et plus patiente. Bref, Kathy est plus heureuse de l'intérieur.

Guérir des fibromes en changeant d'énergie

L'ancien soi de Bonnie. En 2010, Bonnie, qui était alors âgée de 40 ans, connut des douleurs importantes et des saignements excessifs durant son cycle menstruel. Le diagnostic qu'elle reçut concluait que sa production d'estrogène était beaucoup trop élevée et qu'en conséquence elle devait entreprendre le plus rapidement possible un traitement à base d'hormones bio-identiques. Bonnie considéra que cette solution était pour le moins extrême.

Elle se souvint que sa mère, qui avait présenté les mêmes symptômes à son âge, avait pris elle aussi des pilules à base d'hormones pour finalement succomber d'un cancer de la vessie. Bien qu'il n'y ait aucun lien avéré entre l'hormonothérapie et le cancer de la vessie, l'attention de Bonnie fut attirée par le fait qu'elle présentait les mêmes symptômes physiques que sa mère. Autant dire qu'elle ne voulait en aucun cas connaître la même issue.

Ses saignements vaginaux se mirent à durer de plus en plus longtemps (parfois jusqu'à deux semaines), et Bonnie

devint vite anémique et léthargique. Durant cette période, elle prit environ neuf kilos. Chaque mois, durant son cycle menstruel, elle perdait en moyenne deux litres de sang. Un examen d'échographie pelvienne confirma la présence de fibromes. Après avoir subi une multitude de tests sanguins, Bonnie fut informée qu'elle était en périménopause et qu'elle souffrait selon toute vraisemblance d'un kyste ovarien. Le spécialiste qui la suivait, et qui lui avait recommandé de se soumettre à une hormonothérapie, l'informa que ses fibromes ne disparaîtraient pas d'eux-mêmes et qu'elle continuerait donc à avoir des saignements excessifs jusqu'à la fin de ses jours.

En juillet 2013, lors de l'atelier qui se tenait à Englewood dans le Colorado, j'ai sélectionné Bonnie de façon aléatoire pour lui faire passer une cartographie cérébrale ; lorsque j'ai pointé mon doigt vers elle pour lui signifier qu'elle avait été sélectionnée pour cette scanographie, elle fut mortifiée. Son cycle menstruel ayant débuté le soir précédent l'ouverture de l'atelier, elle devait porter une couche épaisse pour absorber l'importante quantité de sang qu'elle perdait durant ses règles. Lorsque j'ai demandé aux participants de s'allonger après plusieurs séances de méditation, Bonnie rechigna à s'exécuter car elle craignait de répandre son sang sur elle et sur le sol.

En raison des douleurs extrêmes qui se manifestaient durant ses règles, le simple fait de s'asseoir lui posait problème. Cependant, en dépit de ces conditions difficiles, elle était bien déterminée à continuer à pratiquer chaque jour ses techniques de méditation, et ce, pour sa propre tranquillité d'esprit. Lors de la première méditation, durant laquelle son cerveau fut cartographié, elle vécut une expérience qu'elle ne put que qualifier de mystique. Elle sentit son cœur s'ouvrir et se déployer. Sa tête se redressa et sa respiration se transforma. Bonnie vit la lumière se déverser dans son corps, et elle expérimenta un incroyable sentiment de paix. Elle entendit aussi les mots suivants : «Je suis aimée, bénie et on ne

m'a pas oubliée. » Elle éclata en sanglots durant cette méditation, et sa scintigraphie cérébrale révéla qu'elle était dans un état de félicité.

Les scanographies de Bonnie. Étudiez un instant sa scanographie EEG, telle qu'elle est illustrée dans la figure 10-14. Nous avons eu la chance de pouvoir saisir toute cette expérience en temps réel. Le premier graphique indique une activité normale des ondes cérébrales. Tout est tranquille et en équilibre. Si vous examinez les trois scanographies de Bonnie qui apparaissent dans la figure 10-15, et qui ont capturé ce qu'elle expérimentait en des temps différents de sa méditation, vous constaterez une énergie et une amplitude élevées dans ses lobes frontaux, ce qui indique qu'elle traite un volume élevé d'informations et d'émotions. Elle est dans un état de conscience étendu et elle expérimente des pics d'activité à différents intervalles. L'essentiel de l'activité constatée se manifeste dans les ondes cérébrales thêta, ce qui signifie qu'elle est dans son esprit subconscient. En cet instant, son expérience intérieure lui apparaît très réelle. Elle est si concentrée sur la pensée que celle-ci devient l'expérience. Le quotient émotionnel est représenté par le volume d'énergie (l'amplitude) que traite son cerveau. Observez la longueur verticale des lignes vers lesquelles les flèches sont pointées. Cela révèle une énergie très cohérente. Bonnie est dans un état élevé de conscience et d'énergie.

Étudiez maintenant la figure 10-16. La scanographie EEGQ en temps réel a une flèche qui pointe vers 1 Hz dans les ondes cérébrales delta, ce qui illustre sa connexion au champ quantique (qui apparaît en bleu). Bonnie manifeste aussi une énergie élevée dans les ondes cérébrales thêta de son lobe frontal (apparaissant en rouge), ce qui correspond exactement à sa scanographie EEG. Observez le cercle rouge, qui met en évidence ses lobes frontaux, ainsi que la flèche pointée vers la vue en plan située au-dessus du lobe frontal du cerveau. L'image du cerveau que vous découvrez constitue un cliché instantané de l'activité cérébrale que Bonnie

expérimentait durant toute sa méditation. Sachant qu'une des fonctions du lobe frontal est de rendre les pensées réelles, ce qu'elle expérimente dans les ondes cérébrales thêta, avec ses yeux fermés, lui paraît très réel. Nous pourrions avancer que son expérience intérieure ressemblait à un rêve très intense et très lucide. La flèche rouge pointée à 12 Hz alpha – qui isole la tache rouge au centre de son cerveau – manifeste sa volonté de comprendre son expérience intérieure et de traiter ensuite ce qu'elle voit dans son esprit. Le reste de son cerveau est sain et équilibré (comme on le voit en vert).

Le nouveau soi de Bonnie. L'expérience que Bonnie a vécue ce jour-là a radicalement changé sa vie. L'amplitude d'énergie associée à son expérience intérieure était bien plus grande que toutes les expériences passées émanant de son environnement extérieur et, par voie de conséquence, son passé fut biologiquement effacé. L'énergie qu'elle avait connue lorsqu'elle avait atteint le point culminant de sa méditation avait annulé les programmes intégrés de son cerveau et le conditionnement émotionnel de son corps – et son corps avait instantanément répondu à un nouvel esprit et à une nouvelle conscience. Bonnie avait changé son état d'être. En moins de 24 heures, ses saignements cessèrent complètement. Elle n'avait plus aucun symptôme de douleur et elle sut instinctivement qu'elle était guérie. Dans les mois qui suivirent, Bonnie expérimenta des cycles menstruels parfaitement normaux. Depuis la fin de l'atelier, elle n'a plus jamais connu de douleurs ou de saignements excessifs.

Inexpérience de l'extase

L'ancien soi de Geneviève. Geneviève, une artiste et une musicienne de 45 ans, habite en Hollande et voyage beaucoup pour répondre à ses nombreuses obligations artistiques. Lors de l'atelier de février, tandis qu'elle méditait j'ai observé sa scintigraphie cérébrale en compagnie du Dr

Fannin. Nous avons constaté qu'elle expérimentait des changements énergétiques significatifs durant la moitié de son voyage intérieur. Lorsque nous avons tous deux remarqué en même temps une mesure particulière apparaissant sur sa scanographie, nous nous sommes regardés en sachant que quelque chose allait se passer. Quelques instants plus tard, lorsque nous nous sommes retournés vers Geneviève, nous avons constaté que des larmes de joie coulaient sur ses joues. Elle était en extase. Elle ressentait un plaisir indescriptible, et son corps réagissait assez facilement. Nous n'avions jamais assisté à une chose semblable auparavant.

Les scanographies de Geneviève. Si vous étudiez la figure 10-17, vous découvrirez que Geneviève présente une scintigraphie cérébrale relativement normale avant d'entrer en état de méditation. Les zones vertes réparties dans tout le cerveau signifient que nous avons affaire à une femme saine et bien adaptée ayant un cerveau équilibré. Avant qu'elle commence sa méditation, les zones bleues qui apparaissent dans les ondes alpha de 13 à 14 Hz, où vous apercevez les flèches, correspondent à une activité sensorielle et motrice amoindrie, et sont certainement dues au décalage horaire, car elle était arrivée d'Europe le jour même. Si vous observez la scanographie de Geneviève durant sa méditation, vous constaterez une augmentation globale de son équilibre. Ce qui se produisit ensuite est tout à fait stupéfiant. À la fin de sa méditation, lorsque nous l'avons vu atteindre son point culminant, nous pouvions constater en observant ses scanographies qu'elle disposait d'une énergie cérébrale considérable.

Étudiez maintenant la figure 10-18. Le type d'activité qui apparaît en rouge démontre une grande quantité d'énergie dans toutes les fréquences des ondes cérébrales, et suggère que Geneviève se trouve dans un état hautement altéré. Si un observateur extérieur n'avait pas su qu'elle méditait et s'il avait pris connaissance de sa scintigraphie cérébrale, il au-

rait pu avancer qu'elle expérimentait un niveau extrême d'anxiété ou de psychose. Mais, en raison de son témoignage personnel où elle se décrivait comme étant plongée dans un état de totale extase, nous savons que tout ce rouge représente une quantité considérable d'énergie dans son cerveau. Son cerveau a un écart-type de 3 au-dessus de la normale. C'est de l'énergie, sous la forme d'émotions stockées dans son corps en tant qu'esprit, qui est ainsi libérée et qui migre ensuite vers son cerveau.

La figure 10-19, qui montre son relevé d'EEG, valide cette assertion. En effet, si vous étudiez les lignes pourpres, où se trouve la flèche, vous constaterez que cette région du cerveau traite dix fois la quantité normale d'énergie. La zone qui est encerclée en rouge nous apprend que Geneviève vit une expérience si profonde sur le plan émotionnel que celle-ci est stockée dans sa mémoire à long terme. En même temps, elle s'efforce aussi de comprendre ce qui lui arrive en cet instant précis. Elle pourrait très bien se dire à elle-même : *Oh, mon Dieu, c'est stupéfiant ! Je me sens si bien ! Quel est donc ce sentiment ?* En fait, son expérience intérieure est aussi réelle que n'importe quel événement extérieur et elle n'essaie pas de faire en sorte que cela se produise – cela se produit tout simplement. Elle ne visualise pas ; elle expérimente un moment exceptionnellement profond.

Il est très intéressant de souligner que nous avons fait passer une autre scanographie à Geneviève, en juillet, lors de l'atelier organisé dans le Colorado, et qu'elle présentait toujours les mêmes changements énergétiques. Durant les deux ateliers, lorsque nous lui avons donné le micro, elle déclara qu'elle était si amoureuse de la vie que son cœur était totalement ouvert et qu'elle se sentait connectée à quelque chose de plus grand qu'elle-même. Elle était en état de grâce, et elle se sentait si bien qu'elle voulait demeurer dans le moment présent. Si vous étudiez la figure 10-20, vous constaterez que son cerveau présentait les mêmes schémas et configurations lors des deux ateliers organisés respectivement en février et

en juillet. Des mois plus tard, la même expérience se répétait. Sa transformation personnelle avait profondément modifié son état d'être.

Le nouveau soi de Geneviève. Plusieurs semaines après l'atelier de juillet, j'ai discuté avec Geneviève. Elle m'avoua alors qu'elle était totalement différente de la personne qu'elle était au début de l'année. Son esprit avait gagné en profondeur, et elle se sentait beaucoup plus présente et créative. Aujourd'hui, elle ressent un amour profond pour toutes les choses qui l'entourent et, plus important encore, elle se sent si transportée qu'elle n'éprouve plus le désir ou le besoin de quoi que ce soit d'autre. Bref, elle se sent pleine et entière.

La béatitude ou comment sortir l'esprit du corps

L'ancien soi de Maria. Maria est une femme très fonctionnelle qui présente une activité cérébrale tout à fait normale. Durant la première séance de méditation de la journée, un exercice de 45 minutes, elle a expérimenté en quelques instants un changement significatif de ses ondes cérébrales.

La scanographie de Maria. Étudiez la figure 10-21 et remarquez la différence entre les ondes cérébrales normales de Maria et son état d'extase. Je l'ai observée attentivement alors qu'elle entrait dans un état élevé d'énergie accrue, et ce qu'elle expérimentait alors ressemblait en tous points à un orgasme du cerveau. Sa scanographie révéla un cerveau pleinement actif qui traversait une expérience puissante et complète de type « kundalini » (la kundalini est une énergie latente conservée dans le corps qui, lorsqu'elle est activée, entraîne des états de conscience et d'énergie plus élevés dans le cerveau). Si vous examinez les scanographies de Maria, vous constaterez que toutes ses régions cérébrales étaient exposées à un niveau d'énergie très élevé. En effet, lorsque l'énergie kundalini est activée, elle s'élève du bas de la colonne vertébrale jusqu'à la partie supérieure du cerveau, où elle peut générer une expérience mystique extrêmement

profonde. De nombreux participants à nos ateliers ont connu des orgasmes du cerveau similaires. Dans la scanographie de Maria, toutes les régions de son cerveau débordent d'énergie, et ses ondes cérébrales ont une amplitude de trois à quatre fois supérieure à la normale. Par ailleurs, son cerveau est cohérent et très synchronisé. Si vous observez ses scanographies, vous constaterez que l'extase survient par vagues, exactement comme un orgasme.

Le nouveau soi de Maria. Aujourd'hui, Maria continue à vivre des expériences mystiques similaires. Chaque fois que celles-ci se produisent, elle avoue se sentir plus détendue, plus consciente et plus entière. Et elle est prête à accueillir le prochain moment inconnu.

Maintenant, c'est votre tour

Ces quelques exemples (parmi de nombreux autres qui ont été documentés) prouvent sans l'ombre d'un doute qu'il est possible d'enseigner l'effet placebo. Maintenant que vous avez reçu toute l'information nécessaire, que vous avez pris connaissance des cas cités précédemment et que vous avez eu la preuve de ce qu'il est possible d'accomplir, il est temps pour vous d'apprendre comment procéder, et ce, de façon que vous puissiez expérimenter votre propre transformation personnelle. En effet, je souhaite ardemment que vous mettiez en pratique toutes les connaissances que vous avez acquises jusqu'ici afin que vous puissiez bénéficier pleinement du fruit de vos efforts.

Comme vous disposez cette fois des outils indispensables pour franchir la rivière du changement, j'espère de tout cœur vous voir accoster sur l'autre berge.

PARTIE II

La transformation

Chapitre onze

Préparation à la méditation

Après avoir lu et absorbé toutes les informations contenues dans la première partie de cet ouvrage, vous êtes maintenant prêt à franchir l'étape de la transformation. Dans ce chapitre, je vous présenterai ce que vous devez savoir pour vous préparer à méditer, de telle sorte que, lorsque vous aborderez le chapitre suivant, vous serez tout à fait disposé à vous laisser guider dans la méditation proprement dite. Dans ce livre, tous ceux et celles qui sont parvenus à modifier leur situation personnelle ont dû tout d'abord recourir à l'introspection afin de modifier leurs états d'être. Dans cette perspective, considérez la pratique de la méditation comme le fait de prendre chaque jour un placebo. Mais plutôt que de prendre une pilule, vous irez puiser à l'intérieur de vous-même. Et avec le temps, votre pratique de la méditation équivaudra à votre croyance dans la prise de médicaments.

Quand doit-on méditer ?

Durant la journée, il y a deux périodes particulièrement propices à la méditation : le soir, immédiatement avant d'aller vous coucher, et le matin, dès le réveil. Cela s'explique aisément car lorsque vous vous endormez, vous traversez naturellement tout le spectre des états d'ondes cérébrales ; en effet, vous passez d'un état d'éveil, ou état bêta, à un état alpha ralenti, quand vous fermez les yeux, puis à un état thêta encore plus lent, alors que vous êtes à demi endormi et

à demi éveillé, pour atteindre finalement un état de sommeil profond, caractérisé par la prédominance des ondes cérébrales delta. Et le matin, lorsque vous vous réveillez, vous expérimentez le processus inverse : vous passez d'un état delta à un état thêta, puis d'un état thêta à un état alpha, et enfin d'un état alpha à un état bêta, où vous êtes parfaitement éveillé et conscient.

De la sorte, si vous méditez lorsque vous vous apprêtez à vous endormir ou dès votre réveil, il vous sera plus facile d'entrer dans les ondes cérébrales alpha ou thêta ; en fait, vous serez plus disposé à vous fondre dans un état altéré de conscience car c'est un état d'où vous venez tout juste de sortir ou dans lequel vous vous apprêtiez à glisser. Nous pourrions avancer que la porte de l'esprit subconscient est ouverte durant ces deux temps de la journée. Personnellement, je préfère méditer le matin, mais le choix vous appartient. Choisissez l'option qui vous correspond le mieux, que ce soit au réveil ou juste avant de vous endormir, et respectez scrupuleusement cette routine. Si vous pouvez méditer chaque jour, cela deviendra une bonne habitude de vie et un moment privilégié que vous chérirez quotidiennement.

Où doit-on méditer ?

Lorsque vous choisissez un endroit où méditer, le facteur le plus important à prendre en considération est le fait de ne pas être distrait. En effet, comme votre intention est de vous déconnecter du monde physique et extérieur, il est fortement conseillé de choisir un endroit calme et tranquille où vous ne serez pas dérangé (par des gens ou des animaux) – un endroit que vous pourrez utiliser chaque jour comme votre lieu de méditation habituel et sacré.

Je ne vous conseille pas de méditer dans votre lit, car celui-ci est associé au sommeil. (Pour la même raison, je ne vous recommande pas de vous allonger ni d'utiliser un fauteuil inclinable quand vous méditez.) Choisissez plutôt de

méditer assis sur une chaise de votre choix, ou aménagez un endroit sur le sol où vous pourrez demeurer assis durant une heure – un endroit à l'abri des courants d'air, situé dans une pièce où la température est confortable.

Si vous préférez méditer en écoutant de la musique, choisissez des chants sans paroles ou des musiques instrumentales douces et relaxantes qui suscitent un état de transe. (En fait, si vous n'évoluez pas dans un environnement parfaitement calme et tranquille, un peu de musique est acceptable pour couvrir les bruits de fond.) Par contre, il est fortement déconseillé d'écouter de la musique pouvant évoquer les mémoires associatives d'un événement passé ou qui pourrait vous distraire d'une manière ou d'une autre. De plus, assurez-vous d'éteindre votre ordinateur et votre téléphone, s'ils se trouvent dans la pièce où vous méditez. Par ailleurs, essayez d'éviter les odeurs troublantes émanant de la cuisson d'aliments ou l'arôme du café en train d'infuser. Comme le but de votre préparation à la méditation est d'éliminer le plus de stimuli externes possible, vous pourriez même utiliser un bandeau pour les yeux et des bouchons d'oreilles pour accentuer l'effet de privation sensorielle.

Veillez au confort de votre corps

Portez des vêtements amples et confortables. Enlevez votre montre et les bijoux qui pourraient vous déranger. Si vous portez des lunettes, enlevez-les. Buvez un peu d'eau avant de vous asseoir et ayez toujours un verre à portée de main en cas de besoin. Allez à la salle de bains avant de commencer et assurez-vous de régler à l'avance des problèmes similaires de façon que vous ne soyez pas distrait durant votre méditation.

Que vous soyez assis en tailleur sur une chaise ou sur le sol, tenez-vous le dos et la colonne vertébrale bien droits. Votre corps doit être détendu, mais votre esprit doit rester concentré ; bref, veillez à ne pas être détendu au point de vous endormir. Si votre tête commence à tomber durant la

méditation, ne vous inquiétez pas outre mesure car cela signifie que vous évoluez dans un état où prédominent des ondes cérébrales plus lentes. Lorsque vous aurez acquis une certaine pratique, votre corps sera conditionné et vous serez moins susceptible de vous assoupir.

Quand vous commencez à méditer, fermez les yeux et prenez de lentes et profondes respirations. Ce faisant, vous devriez vite passer d'un état où prédominent les ondes cérébrales bêta à un état alpha. Cet état plus paisible, mais concentré, active votre lobe frontal qui, comme vous le savez, diminue le volume d'intensité pesant sur les circuits cérébraux qui traitent le temps et l'espace. Si, au début, vous éprouvez certaines difficultés à basculer dans l'état thêta, où les ondes cérébrales sont encore plus lentes, ne vous inquiétez pas ; lorsque vous aurez acquis une certaine pratique, vous pourrez ralentir plus facilement vos ondes cérébrales. L'état thêta, où le corps est endormi et l'esprit éveillé, est celui où vous pourrez le plus aisément modifier vos programmes automatiques corporels.

Combien de temps devez-vous méditer ?

Bien qu'une séance de méditation dure généralement 45 minutes, si possible donnez-vous le maximum de temps nécessaire pour apaiser votre esprit avant de commencer. Si, en raison de vos obligations, vous devez terminer votre séance à un moment précis de la journée, faites sonner votre réveil dix minutes avant la fin de la méditation, et ce, afin de terminer la séance sans avoir à subir un arrêt brutal. Ne laissez pas le temps vous distraire. Souvenez-vous que lorsque vous vous distanciez des informations sensorielles, vous devenez moins conscient du temps ; en conséquence, si vous vous inquiétez constamment de l'heure qu'il est, vous irez totalement à l'encontre du but recherché. Par ailleurs, si vous avez besoin de quelques minutes de plus dans la journée pour méditer sans être distrait, considérez

l'éventualité de vous réveiller plus tôt ou de vous coucher plus tard.

Maîtrisez votre volonté

Je tiens à vous mettre en garde contre un obstacle majeur auquel sont confrontées les personnes qui commencent à pratiquer la méditation. Chaque fois que vous entreprenez de changer quoi que ce soit dans votre vie, votre corps, en tant qu'esprit, ordonnera à votre cerveau de reprendre le contrôle. Si tel est le cas, vous pourriez entendre des voix intérieures négatives vous susurrer des messages tels que : *Pourquoi ne pas commencer demain ? Tu ressembles trop à ta mère ! Qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? Tu ne changeras jamais. Cela ne fonctionnera pas.* En fait, c'est le corps qui tente de vous déstabiliser de façon à être de nouveau l'esprit. Par exemple, il se pourrait fort bien que vous l'ayez inconsciemment conditionné à être impatient, frustré, malheureux, victime ou pessimiste. Dans ce cas, c'est ainsi qu'il voudra subconsciemment se comporter.

Dès que vous répondrez à cette voix intérieure comme si ce qu'elle disait était vrai, votre conscience replongera aussitôt dans le schéma des programmes automatiques, c'est-à-dire que vous recommencerez à nourrir les mêmes pensées, à répéter les mêmes actions et à vivre en fonction des mêmes émotions – tout en espérant que quelque chose changera dans votre vie. Si vous utilisez les sentiments et les émotions comme un baromètre du changement, vous vous priverez toujours de cette possibilité. Par contre, si vous parvenez à libérer votre corps des chaînes de ces émotions, vous serez alors capable de vous détendre dans le moment présent (j'aborderai cet aspect-là ultérieurement dans ce chapitre) et vous libérerez l'énergie de votre corps – qui passera de l'état de particule à l'état d'onde –, ce qui vous permettra de bâtir un nouveau destin. Pour parvenir à cela et enseigner à votre corps une nouvelle manière d'être, vous

devrez asseoir votre corps et lui faire savoir qui est le maître.

Maîtriser la volonté de rester concentré sur la méditation me rappelle la sensation que j'éprouve à l'idée de chevaucher mon étalon préféré après avoir passé une longue période sans l'avoir monté. Je tiens à préciser que je suis propriétaire d'un ranch de 18 chevaux ; et lorsque je me hisse sur la selle, mon étalon préféré se désintéresse totalement de moi. Il sent les juments qui paissent à proximité et c'est la seule chose qui retient son attention. C'est comme s'il me disait : « Où étais-tu durant les huit derniers mois ? J'ai pris de mauvaises habitudes en ton absence. Les juments sont tout autour de moi et ce que tu as l'intention de faire ne m'intéresse pas. Alors je vais te jeter à terre. C'est moi qui commande ici. » L'étalon est alors mauvais, capricieux, impétueux et contrôlant, et il s'efforce de me désarçonner. Mais je lui porte attention et lorsque sa tête se tourne vers les juments, je le contrôle.

Dès que je vois qu'il tente de se soustraire à mon contrôle, je serre lentement mais fermement les rênes tout en exerçant une traction pour le diriger, et j'attends. Peu de temps après, il s'arrête et émet un grand reniflement ; je flatte alors son flanc en lui disant : «Tout va bien. » Nous avançons de quelques foulées et lorsque je vois sa tête se tourner de nouveau légèrement, j'interromps son mouvement – et j'attends. Il émet alors un autre reniflement et lorsqu'il constate que je suis en contrôle, nous avançons de nouveau. Et je répète la même procédure jusqu'à ce qu'il s'abandonne totalement à moi.

Ce type de recentrage gentil, mais ferme, correspond exactement à l'approche que vous devez utiliser avec votre corps lorsque vous vous asseyez pour méditer. Considérez votre corps comme un animal que vous, en tant que conscience, devez dompter. Chaque fois que vous prenez conscience que votre attention a été détournée et que vous en reprenez le contrôle, vous reconditionnez votre corps en fonction d'un nouvel esprit. Vous vous maîtrisez et vous

maîtrisez votre passé.

Supposons que vous vous réveilliez le matin avec une liste de gens à appeler, de courses à faire, 35 textos auxquels répondre, sans oublier tous ces courriels accumulés dans votre boîte de réception. Si la première chose que vous faites chaque matin est de commencer à penser à toutes les choses que vous devez faire, votre corps est déjà dans l'avenir. Et lorsque vous vous assiérez pour méditer, votre esprit voudra tout naturellement aller dans cette direction. De plus, si vous permettez que cela se produise, votre cerveau et votre corps seront alors inscrits dans ce même avenir prévisible, car vous anticiperez un résultat basé sur l'expérience vécue la veille.

Dès que vous remarquerez que votre esprit veut aller dans cette direction, tirez simplement les rênes, apaisez votre corps et revenez dans le moment présent – comme je le fais lorsque je chevauche mon étalon. Et si l'instant d'après vous recommencez à penser : *Oui, mais je dois faire ceci, j'ai oublié de faire cela* et *je dois faire aujourd'hui ce que je n'ai pu faire hier,* ramenez votre esprit dans l'instant présent. Et si cela se produit à maintes reprises en suscitant des émotions telles que la frustration, l'impatience, l'inquiétude, et ainsi de suite, rappelez-vous que toutes les émotions que vous expérimentez ne sont qu'un simple reflet du passé. Par conséquent, sachez reconnaître ce phénomène et en être conscient : *Ah ! mon corps-esprit veut retourner au passé. Très bien. Calmons-nous et détendons-nous dans le présent.*

Tout comme votre esprit peut tenter de vous distraire, votre corps peut agir de même. Il peut vouloir éprouver un sentiment de nausée, créer de la douleur ou vous donner des démangeaisons en plein milieu du dos, mais si cela survient, souvenez-vous que cela signifie que le corps essaie d'être l'esprit. Et lorsque vous parvenez à maîtriser un tel phénomène, vous transcendez votre corps. Si vous parvenez à vous maîtriser durant chacune de vos séances de méditation, lorsque vous réintégrerez votre vie, vous serez plus présent et

plus conscient – et donc moins inconscient.

Tôt ou tard, semblable en cela à mon étalon qui s'abandonne à moi et obéit à mes ordres sans se laisser distraire par les juments ou par toute autre chose, votre corps s'abandonnera aussi à votre esprit durant vos séances de méditation, et ce, sans être distrait par des pensées errantes. Et lorsque le cheval et le cavalier ne font qu'un, quand le corps et l'esprit travaillent conjointement, il n'existe pas de sentiment comparable – car vous vous trouvez alors dans un autre état d'être. À vrai dire, c'est incroyablement stimulant.

Évoluer dans un état altéré

Dans le chapitre suivant, je me propose de vous guider dans votre méditation en débutant par une technique que les bouddhistes qualifient d'«attention ouverte» *(open focus).* C'est une technique très utile pour nous immerger dans l'état altéré que nous nous efforçons d'atteindre car, en raison des aléas de notre existence quotidienne, de notre vie en mode survie et de notre propension à mariner dans nos hormones de stress, nous sommes naturellement confinés à une attention à visée étroite. Pour cette raison, nous portons toute notre attention sur des choses, sur des gens et sur des problèmes (nous nous concentrons sur la particule ou la matière, non sur l'onde ou l'énergie), et nous définissons la réalité par nos sens. Nous définissons ce type d'attention comme une «attention à visée étroite» (*object focused*[119]*).*

Lorsque nous portons toute notre attention sur le monde extérieur, qui dans cet état nous apparaît plus réel que le monde intérieur, notre cerveau demeure pour l'essentiel dans un état où prédominent les ondes cérébrales bêta de

[119] FEHMI, Lee et Jim ROBBINS. *The Open-Focus Brain: Hamessing the Power of Attention to Heal Mind and Body*, Boston, Trumpeter Books, 2007.

plus forte intensité – soit le schéma d'ondes cérébrales le plus réactif, le plus instable et le plus volatil. Comme nous nous trouvons alors en état d'alerte, nous ne sommes pas en mesure de créer, de nous abandonner à des rêveries intentionnelles, de résoudre des problèmes, d'apprendre de nouvelles choses ou de guérir. Ce n'est certainement pas un état qui incite à la méditation. L'activité électrique de notre cerveau augmente, et grâce à la réaction de lutte ou de fuite, notre rythme cardiaque et notre respiration augmentent tout aussi naturellement. Notre corps ne peut donc pas consacrer une part substantielle de ses ressources à la croissance et à la santé optimale, car il est toujours sur la défensive et il s'efforce de nous protéger, essayant simplement de nous aider à lutter pour notre survie.

Dans ces conditions pour le moins défavorables, notre cerveau a tendance à se compartimenter et à se cloisonner, ce qui signifie que certaines régions du cerveau fonctionnent séparément des autres au lieu de travailler conjointement, certaines fonctionnant même en opposition les unes aux autres – un peu comme si vous appuyiez sur la pédale d'accélérateur et la pédale de frein en même temps. Bref, c'est une maison divisée contre elle-même.

Outre les régions du cerveau qui ne communiquent pas bien les unes avec les autres, le cerveau ne communique plus avec le reste du corps de façon efficace et ordonnée. Sachant que le cerveau et le système nerveux central contrôlent et coordonnent tous les autres systèmes corporels – qui garantissent le battement de nos cœurs, la respiration de nos poumons, la digestion de la nourriture, l'élimination des déchets, la régulation du système immunitaire, l'équilibre hormonal et la régulation de nombreuses autres fonctions –, nous devenons déséquilibrés. Notre cerveau envoie alors des messages très désordonnés et des signaux désorganisés vers le reste du corps, par la moelle épinière. Par conséquent, aucun des systèmes corporels ne reçoit de message clair. En fait, ces signaux sont très incohérents.

Imaginez que le système immunitaire réagisse de la façon suivante : «Je ne sais pas comment produire des globules blancs à partir de ces instructions. » Et imaginez aussi que le système digestif réponde de la manière suivante : «Je ne sais pas si je dois sécréter d'abord de l'acide dans mon estomac ou dans mon intestin grêle. Ces instructions sont très ambigües. »

Au même moment, le système cardiovasculaire se lamente : «Je ne sais pas si mon cœur doit battre de façon rythmée ou pas, car le signal que je reçois est lui-même très mal rythmé. Y a-t-il vraiment une bête féroce tapie au coin de la rue ? »

Il est facile de comprendre que cet état de déséquilibre, qui nous maintient en dehors de l'homéostasie, nous prédispose aux maladies, provoque des arythmies ou de l'hypertension artérielle (système cardiovasculaire déséquilibré), de l'indigestion et des aigreurs (système digestif déséquilibré), et nous rend vulnérables aux rhumes, aux allergies, aux cancers, à la polyarthrite rhumatoïde et à bien d'autres maladies (fonction immunitaire déséquilibrée) – pour ne citer que quelques exemples.

Cet état, où nos ondes cérébrales sont brouillées et remplies d'électricité statique, correspond à l'état d'incohérence que j'ai mentionné dans le chapitre précédent. Nos ondes cérébrales et les signaux que le cerveau envoie au corps n'obéissent à aucun rythme ni à aucun ordre. Bref, cela équivaut à une parfaite cacophonie.

Dans la technique d'attention ouverte, à l'inverse nous fermons les yeux, nous détournons notre attention du monde extérieur et des pièges qu'il nous tend et nous ouvrons notre attention pour la porter sur l'espace qui nous entoure (sur l'onde plutôt que sur la particule). La raison pour laquelle cela fonctionne est la suivante : lorsque nous ressentons cet espace, nous ne pensons plus et nous ne prêtons plus attention à notre environnement matériel. Nos ondes cérébrales évoluent alors dans un état alpha plus paisible et plus créatif (et éventuellement aussi dans un état

thêta). Dans cet état, notre monde intérieur nous devient plus réel que le monde extérieur, ce qui signifie que nous sommes alors dans une position nettement plus favorable pour effectuer les changements que nous voulons opérer.

Les recherches ont démontré que, lorsque nous utilisons la technique d'attention ouverte de manière appropriée, le cerveau devient plus organisé et plus synchronisé, et les différents compartiments travaillent conjointement de façon plus ordonnée. Car ce qui est synchronisé est relié. Lorsque ce degré de cohérence est atteint, le cerveau peut envoyer des signaux plus cohérents au reste du corps par le système nerveux, et tout se met alors à fonctionner de concert et au même rythme. En lieu et place de la cacophonie, notre cerveau et notre corps exécutent alors une merveilleuse symphonie. Le résultat final est que nous nous sentons plus entiers, plus intégrés et plus équilibrés. Mes collègues et moi savons que cette technique fonctionne, car nous avons constaté des modifications cérébrales consistantes chez la majorité des participants que nous avons soumis à des scintigraphies du cerveau lors de nos ateliers.

Le juste équilibre dans l'instant présent

Après votre introduction à la technique d'attention ouverte, la méditation à laquelle vous vous apprêtez à participer vous familiarisera avec la pratique consistant à trouver l'instant présent. Car le fait d'être présents nous donne accès à de nombreuses possibilités sur le plan quantique, des possibilités auxquelles nous n'avions pas accès auparavant. Vous souvenez-vous de ce que j'ai déjà exprimé précédemment, à savoir que, dans le champ quantique, les particules subatomiques existent simultanément dans une gamme infinie de possibilités ? Pour que cela soit avéré, l'univers quantique ne peut se limiter à un calendrier spécifique ni à un temps donné. Pour cette raison, il doit donc disposer d'un nombre infini de temps donnés qui contiennent simultanément

toutes ces possibilités superposées les unes sur les autres. En fait, l'expérience passée, présente et à venir de toute chose, qu'il s'agisse du micro-organisme le plus infime ou de la culture la plus avancée, existe à l'intérieur de ce champ d'information illimité, appelé «champ quantique». J'ai avancé que le monde quantique n'avait pas de temps spécifique, mais en vérité il dispose simultanément de tous les temps existants – bien qu'il ne se réfère pas à un temps linéaire, une mesure qui correspond à notre conception habituelle du temps.

Comme l'affirme le modèle de réalité quantique, toutes les possibilités existent dans l'instant présent. Mais si, en vous réveillant chaque matin, vous reproduisez la même séquence d'événements – en faisant les mêmes choix, qui entraînent les mêmes comportements, qui génèrent les mêmes expériences, qui apportent les mêmes récompenses émotionnelles –, vous ne serez pas en mesure de vous ouvrir à d'autres possibilités et vous ne pourrez donc pas accéder à une dimension nouvelle.

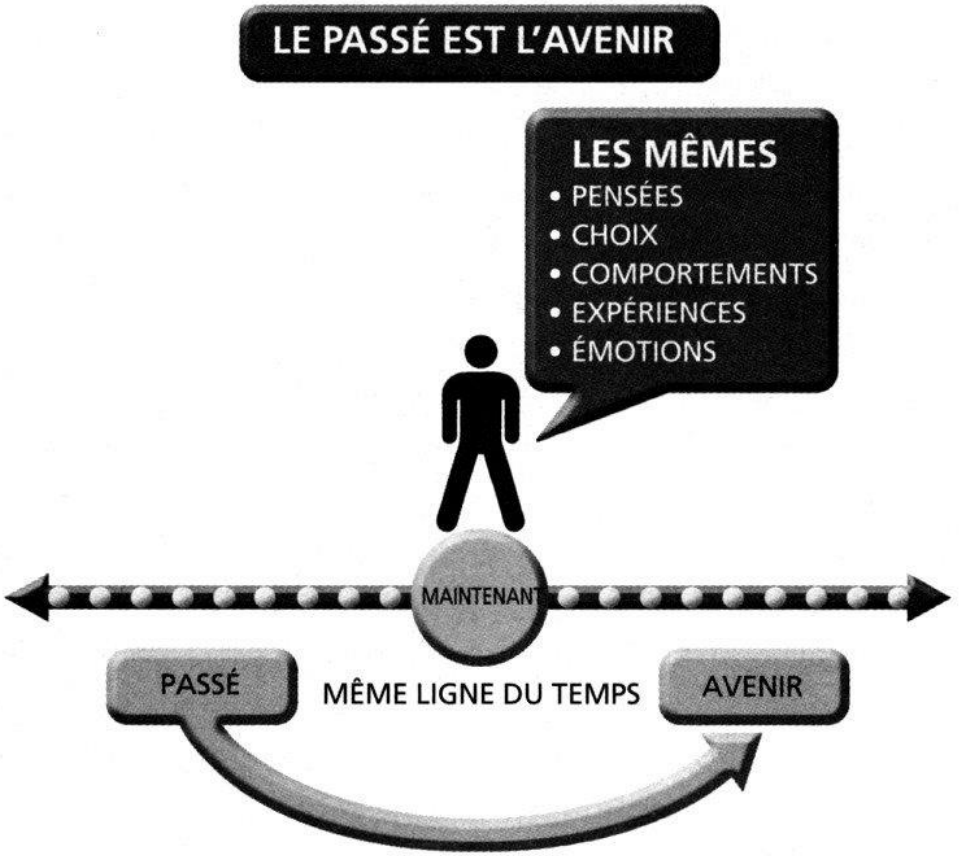


FIGURE 11-1

Chaque point sur la ligne du temps représente la même pensée, le même choix, le même comportement, la même expérience et la même émotion que vous avez expérimentés durant les jours, les semaines, les mois et même les années passées. En conséquence, le passé devient l'avenir. Sachant qu'une habitude équivaut à un ensemble redondant de pensées, d'actions et de sentiments automatiques, qui sont acquis par une répétition fréquente – lorsque le corps devient l'esprit –, le corps, pour l'essentiel, est déjà programmé pour s'inscrire dans le même avenir prévisible basé sur notre état d'être découlant du passé. De plus, si nous mémorisons des émotions qui nous relient étroitement au passé, et si ces émotions guident nos pensées, notre corps sera alors dépendant du passé. En fait, nous évoluons rarement dans l'instant présent.

Étudiez la figure 11-1. Le cercle vous représente dans l'instant présent en un temps spécifique. La ligne de gauche représente votre passé et la ligne de droite, votre avenir. Supposons que chaque jour, dès votre réveil, vous alliez à la salle de bains, vous vous brossiez les dents, vous sortiez votre chien, vous buviez une tasse de thé ou de café, vous preniez le même petit-déjeuner, vous vous habilliez de façon routinière, vous vous rendiez sur votre lieu de travail en empruntant le même itinéraire, et ainsi de suite. Chacun de ces événements est représenté par un point sur la ligne du temps de votre avenir immédiat.

Supposons que vous ayez suivi chaque jour durant dix ans la même séquence d'événements. Votre corps sera déjà programmé par l'habitude à évoluer dans l'avenir, en se fondant sur votre passé car, lorsque vous commencez à anticiper émotionnellement chacun des événements inscrits sur votre calendrier, votre corps (en tant qu'esprit inconscient) croit qu'il évolue dans cette même réalité prévisible. Et comme les mêmes émotions activent les mêmes gènes de la même manière, vous serez alors prisonnier de ce calendrier futur prévisible. En fait, vous pourriez tout bonnement prendre ce calendrier issu de votre passé et le projeter dans votre avenir parce que, dans un tel scénario, votre passé constitue votre avenir. Vous serez en cela semblable aux joueurs de piano qui sont parvenus à mettre en place des circuits cérébraux spécifiques en pensant simplement à jouer la même séquence de touches de façon répétitive ou à ces personnes qui pratiquaient des exercices avec leurs doigts et qui ont réussi à transformer leur corps par le seul pouvoir de la pensée. Si vous répétez mentalement le même scénario quotidien prévisible, issu d'expériences antérieures, vous conditionnerez votre cerveau et votre corps au même avenir.

Dans une telle disposition d'esprit, vous ne pourrez jamais trouver l'instant présent, car votre cerveau et votre corps vivent déjà dans une réalité future connue, basée sur

le passé. Étudiez à présent tous ces points sur votre ligne du temps, qui représentent les choix, les habitudes, les actions et les expériences qui créent les mêmes émotions pour vous rappeler précisément qui vous êtes. Ces points sont si étroitement tissés les uns aux autres qu'il ne reste plus de place dans votre vie pour que quelque chose de neuf, d'inconnu, d'inhabituel ou de miraculeux se manifeste. Cela serait trop gênant et, franchement, cela perturberait votre routine. Imaginez à quel point cela serait bouleversant si quelque chose de nouveau se manifestait dans la vie d'une personnalité qui anticipe inconsciemment un avenir fondé sur le passé !

Je dois vous avertir qu'une difficulté pourrait survenir quand vous commencerez votre pratique de la méditation : si vous vous contentez d'insérer cette méditation dans votre calendrier comme s'il s'agissait là d'un événement additionnel, vous courez le risque d'ajouter simplement un autre article dans votre liste de choses à faire. Si c'est ainsi que vous abordez la méditation, vous ne serez pas en mesure de saisir l'instant présent. En effet, pour parvenir à accomplir ce que vous recherchez, soit guérir et effectuer des changements durables, vous devez être pleinement immergé dans l'instant présent, et ce, sans penser à ce que sera le prochain événement prévisible de votre calendrier.

Cette remarque est tout à fait pertinente, car vous investissez votre énergie là où vous portez votre attention. Si vous prêtez la moindre attention aux choses, aux gens, aux lieux ou aux événements de votre environnement extérieur, vous réaffirmez donc cette réalité. Et si vous avez l'habitude d'être obsédé par le temps – en pensant au passé (le connu) ou au futur, qui est basé sur votre passé (et est donc, lui aussi, connu) –, vous raterez alors l'instant présent, où toutes les possibilités existent. Si vous vous concentrez sur le connu, vous, en tant qu'observateur quantique, obtiendrez exactement cela. Et dès lors, toutes les possibilités qui existent dans le champ quantique seront réduites aux mêmes

schémas d'information, que vous appelez votre vie.

Pour accéder au potentiel illimité qui vous attend dans le champ quantique, vous devez oublier le connu (votre corps, votre visage, votre genre, votre race, votre profession et l'idée même de ce que vous devez faire aujourd'hui), afin de demeurer pendant un certain temps dans l'inconnu – où vous n'êtes rien ni personne en aucun lieu et aucun temps. En fait, vous devez devenir pure conscience (soit rien d'autre que la pensée d'être conscient dans un vide empli de potentialités), et ce, afin que votre cerveau puisse être recalibré.

Par ailleurs, si votre corps tente de vous distraire, maîtrisez-le et ramenez-le sans cesse dans l'instant présent jusqu'à ce qu'il finisse par acquiescer, comme vous l'avez lu précédemment, et que cette ligne du temps qui plonge dans l'avenir cesse d'exister, car votre corps ne vivra plus en fonction de ce destin prévisible. Vous vous serez alors déconnecté de lui ou vous aurez débranché les circuits énergétiques qui vous relient à lui.

De même, si votre corps est conditionné et dépendant des émotions mémorisées qui vous rattachent au passé, maîtrisez-le et calmez-le chaque fois que vous éprouverez de la colère ou de la frustration, jusqu'à ce qu'il finisse par lâcher prise et s'abandonner à l'instant présent et que la ligne du temps qui le rattache au passé cesse d'exister. Vous serez alors déconnecté de cette ligne du temps. Car, quand les lignes du temps qui vous rattachent au passé ou à l'avenir disparaissent, votre destin génétique prévisible s'évanouit lui aussi par voie de conséquence.

En cet instant précis, le passé n'a plus de prise sur l'avenir et il n'y a plus d'avenir prévisible basé sur le passé. Vous évoluez exclusivement dans l'instant présent, où vous avez accès à une gamme infinie de potentialités et de possibilités. Et plus vous investirez dans l'inconnu en vous déconnectant de ces lignes du temps et en persistant dans ce champ des possibles, plus votre corps libérera d'énergie, une énergie disponible pour créer quelque chose d'entièrement

neuf. La figure 11-2 montre comment le passé et l'avenir cessent d'exister lorsque le cerveau et le corps évoluent totalement dans l'instant présent. En conséquence, la réalité prévisible des connus n'existe plus et vous évoluez dès lors dans le domaine inconnu des possibilités.

La méditation, que nous aborderons dans le chapitre suivant, inclut une période où vous devez demeurer dans cet inconnu puissant, dans cette noirceur insondable des possibilités, et investir toute votre énergie dans le vide des potentialités qui existent dans l'instant présent. Bien qu'il puisse sembler qu'il n'y ait rien à puiser dans ces ténèbres vides, souvenez-vous qu'il s'agit en fait du champ quantique, qui regorge d'énergie et de possibilités.

Lorsque mes collègues et moi avons examiné les participants de nos ateliers avancés qui étaient parvenus à devenir pure conscience – une pensée séparée de cette réalité connue –, nous avons constaté les plus grandes avancées dans leur capacité à transformer leur cerveau, leur corps et leur vie. Si le placebo consiste à transformer le corps par le seul pouvoir de la pensée, nous pouvons affirmer qu'une étape très importante est de devenir une pensée seule.

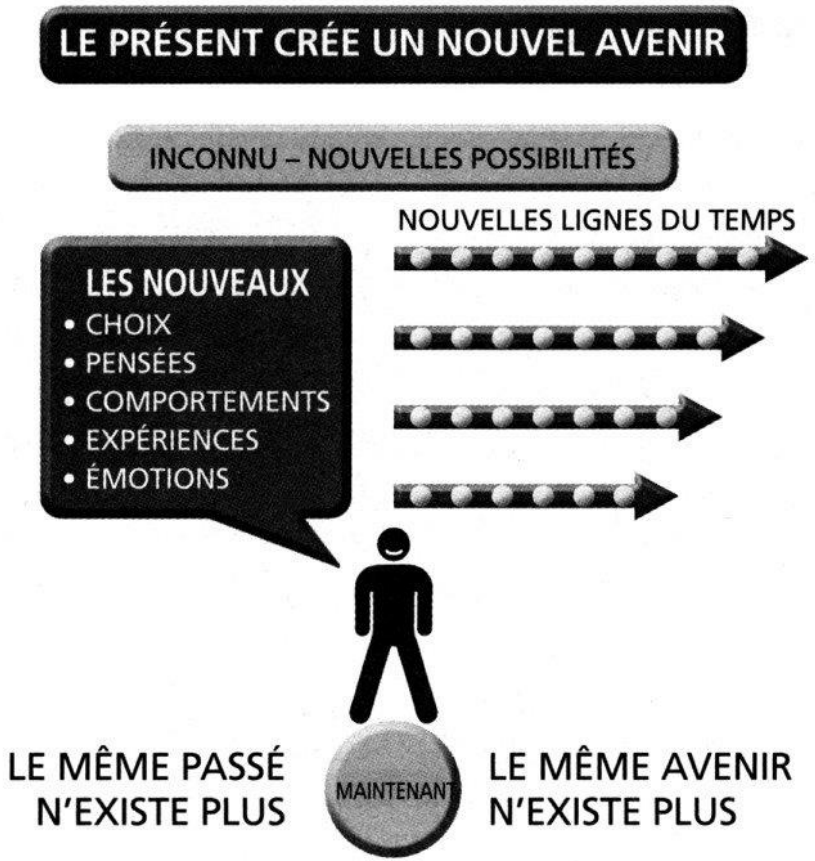


FIGURE 11-2

Quand vous trouvez le juste équilibre dans le moment présent et que vous vous oubliez et faites abstraction de votre ancienne personnalité, vous pouvez accéder à d'autres possibilités qui existent déjà dans le champ quantique. Cela s'explique parce que vous n'êtes plus connecté au même corps-esprit, vous ne vous identifiez plus à l'environnement de la même manière et vous n'êtes plus soumis au même calendrier prévisible. En cet instant, votre passé et votre avenir prévisible cessent d'exister et vous devenez pure conscience, c'est-à-dire une pensée seule. C'est alors que vous pouvez transformer votre corps, changer votre environnement et créer une nouvelle ligne du temps.

Voir sans les yeux

Voici un de mes exemples préférés de ce qui peut se produire lorsque vous vous concentrez sur l'inconnu durant une méditation. Il n'y a pas si longtemps, j'animais un atelier à Sydney, en Australie, dans lequel je dirigeais une méditation où j'avais demandé aux participants de n'être rien ni personne en aucun lieu et aucun temps – bref, de devenir pure conscience et de demeurer dans l'inconnu (ce que vous allez d'ailleurs être convié à faire dans le chapitre suivant).

Tandis que j'observais le groupe en train de méditer, j'aperçus une femme, prénommée Sophia, qui était assise dans la troisième rangée et qui méditait les yeux fermés, comme tous les autres participants. Soudain, je remarquai que son énergie se transformait. Quelque chose me poussa à lui faire un petit geste de la main, ce que je fis sans hésiter ; les yeux toujours fermés, Sophia me répondit aussitôt en agitant la main ! À deux de mes formateurs, qui se trouvaient à l'autre extrémité de la salle, je fis alors signe de me rejoindre. Quand ils furent près de moi, je pointai le doigt en direction de Sophia, qui de nouveau me répondit en agitant la main – sans jamais ouvrir les yeux.

« Que se passe-t-il ? » me demandèrent mes formateurs.

«Elle voit sans ses yeux», leur répondis-je. Comme je l'ai déjà exprimé précédemment, lorsque vous vous concentrez sur l'inconnu, c'est exactement ce que vous obtenez. Après la tenue de l'événement de Sydney, une semaine plus tard nous organisâmes un atelier plus avancé à Melbourne, et Sophia s'inscrivit également à cet atelier.

« Hé ! je vous ai vu et j'ai vu les formateurs», me dit-elle en décrivant dans les moindres détails tout ce qui s'était passé dans la salle durant la méditation alors qu'elle avait les yeux clos. Elle était extrêmement précise dans sa description. Après l'atelier, Sophia décida de poser sa candidature pour devenir une de mes formatrices d'entreprise et je retins sa

demande en raison de ses capacités. Quelques mois plus tard, elle participa donc à un cycle de formation.

À la fin de chacune des journées de formations, je demande toujours à mes formateurs de fermer les yeux tandis que je résume en 30 minutes les enseignements de la journée, et ce, afin de réactiver les nouveaux circuits de leur mémoire à long terme. Tandis que je procédais à cette récapitulation, Sophia se tenait assise, les yeux clos ; soudain, elle ouvrit les yeux, secoua la tête, ferma de nouveau les yeux, se retourna pour regarder derrière elle, puis elle se tourna de nouveau vers moi et m'observa directement avec une expression incrédule sur son visage. Après qu'elle eut répété cette séquence de mouvements à plusieurs reprises, je lui fis signe de rester concentrée sur sa méditation. À la fin de la séance, nous pûmes nous parler.

Sophia me confia alors qu'elle pouvait non seulement voir ce qui était devant elle avec les yeux clos lorsqu'elle méditait, mais qu'elle disposait aussi d'une vision à 360 degrés. Elle pouvait donc voir en même temps ce qui était devant elle, derrière elle, et autour d'elle. Comme Sophia avait été habituée à voir avec les yeux ouverts toute sa vie durant, elle ne pouvait s'empêcher d'ouvrir et de fermer les yeux en permanence, par réflexe naturel, comme pour s'assurer de voir ce qu'elle voyait déjà.

Comme le Dr Fannin était présent lors de cette formation, nous procédâmes aux scanographies du cerveau de certains de nos formateurs, de façon à planifier quelles ondes cérébrales nous souhaitions mesurer chez certains des participants de notre premier atelier avancé, qui devait se tenir en Arizona. Lorsque ce fut le tour de Sophia, je m'abstins de dire quoi que ce soit à son sujet au Dr Fannin. Il la brancha à l'électroencéphalographe et alors qu'elle nous tournait le dos, nous nous assîmes à deux mètres d'elle pour observer sa scintigraphie cérébrale sur le moniteur. Soudain, l'arrière du cerveau de Sophia, une zone qui correspond au cortex visuel, s'illumina sur l'écran de l'ordinateur.

« Oh, regarde ! murmura le Dr Fannin. Elle est en train de visualiser !

-Non, lui répondis-je en secouant la tête. Elle n'est pas en train de visualiser.

-Que veux-tu dire ? demanda-t-il.

-Elle est en train de voir, lui répondis-je tranquillement.

-Que veux-tu dire ? répéta-t-il, confus. »

Je fis alors un geste de la main en direction de Sophia. Et alors qu'elle était encore assise, le dos tourné, elle leva la main au-dessus de sa tête, la tourna dans notre direction et l'agita. C'était pour le moins étonnant. La preuve était affichée devant nous sur l'écran : Sophia pouvait voir sans ses yeux. Son cortex visuel traitait l'information comme si elle voyait, mais c'était bel et bien son cerveau qui voyait, et non pas ses yeux.

Comme je l'ai déjà mentionné, si vous vous concentrez sur l'inconnu, c'est exactement ce que vous obtiendrez. Êtes-vous prêt à vérifier cela par vous-même ?

Chapitre douze

Méditation sur les changements de croyances et de perceptions

Dans ce chapitre, je vous guiderai dans une méditation destinée à vous aider à modifier certaines croyances et perceptions au sujet de vous-même ou de votre vie. Pour ce faire, je vous suggère soit de vous procurer le CD audio ou le fichier MP3, intitulé *Changing Beliefi and Perceptions,* disponible sur mon site Web (www.drjoedispenza.com), soit de vous enregistrer en train de lire le texte de la méditation (que vous trouverez en annexe), et ce, afin de pouvoir écouter cet enregistrement quand vous méditerez.

Souvenez-vous que les croyances et les perceptions sont des états d'être subconscients qui, au début, commencent par des pensées et des sentiments que vous nourrissez sans cesse jusqu'à ce qu'ils finissent par devenir automatiques et habituels – à ce point-là, ils constituent une attitude. Les attitudes qui se relient les unes aux autres deviennent des croyances, et les croyances associées qui s'enchaînent les unes aux autres deviennent des perceptions. Avec le temps, cette redondance crée une vision du monde et de vous-même qui est essentiellement subconsciente. Elle affecte vos relations, vos comportements et, à vrai dire, tout ce qui constitue votre vie.

De la sorte, si vous voulez changer une croyance ou une perception, vous devez tout d'abord modifier votre état d'être. Et modifier votre état d'être signifie changer votre énergie ; en

effet, pour que vous puissiez affecter la matière, vous devez devenir plus énergie et moins matière, plus onde et moins particule. Cela exige que vous combiniez une intention claire et une émotion élevée – les deux ingrédients fondamentaux.

Comme vous l'avez lu précédemment, ce processus implique de prendre une décision avec un niveau d'énergie suffisamment élevé pour que votre pensée concernant cette nouvelle croyance devienne une expérience dotée d'une forte signature émotionnelle qui vous transformera à un certain niveau en cet instant précis. C'est ainsi que vous pouvez modifier votre biologie, devenir votre propre placebo et donner le pouvoir à votre esprit. Nous avons tous vécu des expériences qui, dans une certaine mesure, ont affecté notre biologie. Vous rappelez-vous des femmes cambodgiennes évoquées dans le chapitre 7, qui avaient développé des problèmes visuels en raison des horreurs dont elles avaient été témoins lorsque les Khmers rouges étaient au pouvoir ? Naturellement, il s'agit là d'un exemple extrême, mais vous pouvez vous appuyer sur le même principe pour effectuer un changement positif. Pour que cela fonctionne, la nouvelle expérience doit transcender l'expérience passée. En d'autres termes, l'expérience intérieure que vous vivez lorsque vous méditez doit avoir une plus grande amplitude – une plus grande énergie – que l'expérience passée extérieure qui a créé la croyance et la perception que vous voulez changer. *Le corps doit répondre à un nouvel esprit.* Voilà pourquoi vous devez mettre tout votre cœur dans cette émotion élevée ; en fait, vous devriez même en avoir la chair de poule. Vous devriez vous sentir élevé, inspiré, invincible et en total contrôle de votre destinée.

Lors de cette méditation, je vous offrirai la possibilité de modifier deux croyances et perceptions vous concernant. Ainsi, avant de débuter, choisissez deux croyances ou perceptions que vous souhaitez changer. Pour ce faire, vous pouvez sélectionner une des croyances limitatives les plus communes (voir le chapitre 7) ou laisser libre cours à votre

imagination en proposant quelque chose d'entièrement nouveau comme : *je souffrirai toujours de cette douleur ou de cette maladie, la vie est trop dure, les gens sont inamicaux, le succès exige un effort considérable, ou je ne changerai jamais.*

Une fois votre décision prise, prenez une feuille de papier et tracez une ligne verticale au milieu. Sur le côté gauche, inscrivez l'une au-dessus de l'autre les deux croyances et perceptions que vous voulez changer.

Prenez ensuite le temps de réfléchir un instant : si vous ne voulez plus croire et percevoir ces choses-là, que voulez-vous croire et percevoir à propos de vous-même et de votre vie ? Par ailleurs, si vous parveniez à croire et à percevoir d'une nouvelle manière, comment vous sentiriez-vous ? Inscrivez les nouvelles croyances et perceptions que vous voulez ressentir sur le côté droit de la feuille.

Comme vous le constaterez bientôt, cette méditation comporte trois parties distinctes :

-*Dans la première partie*, appelée induction, vous utiliserez la technique d'attention ouverte, dont nous avons parlé dans le chapitre précédent, pour vous immerger dans des états plus cohérents où prédominent les ondes cérébrales alpha ou thêta, et où vous serez donc plus suggestible. Il s'agit là d'une dimension essentielle ; en effet, la seule manière d'exercer une réelle influence sur votre santé, et de devenir par le fait même le placebo, consiste à renforcer votre propre suggestibilité.

-*Dans la deuxième partie*, vous trouverez l'instant présent et vous demeurerez dans le vide quantique, où toutes les possibilités existent.

-*Dans la troisième partie*, vous changerez vos croyances et vos perceptions. Pour vous guider et vous accompagner lors de votre méditation, je vous donnerai certaines instructions au début de chacune de ces trois parties ; le texte de la méditation apparaîtra ensuite en italique.

Si vous avez acquis une solide expérience de la médita-

tion, sentez-vous libre de procéder dès la première séance à la totalité de la méditation, du début jusqu'à la fin. Si vous êtes novice, vous pourriez d'abord pratiquer la première partie chaque jour durant une semaine, ajouter la deuxième partie durant la deuxième semaine, et enfin inclure la troisième partie durant la troisième semaine. Quel que soit votre choix, continuez à pratiquer quotidiennement la même méditation jusqu'à ce que vous constatiez que des changements surviennent dans votre vie.

Si vous pratiquez déjà la méditation décrite dans l'ouvrage *Rompre avec soi-même (Breaking the Habit of Being Yourselfi,* je tiens à préciser que la méditation suggérée dans ce livre est entièrement différente, bien qu'il y ait certaines similarités dans la façon d'amorcer ces deux types de méditation (la phase d'induction). Si vous ne pouvez pratiquer qu'une seule méditation par jour, je vous recommande d'essayer cette nouvelle méditation durant quelques mois pour que vous puissiez pleinement en bénéficier. Vous pourrez ensuite décider du type de méditation qui vous convient le mieux, et vous pourriez même alterner et passer d'un type de méditation à l'autre, si vous le souhaitez.

L'induction : renforcer la cohérence du cerveau et ralentir les ondes cérébrales par la technique d'attention ouverte

Lorsque vous entrez dans une méditation basée sur la technique d'attention ouverte, vous passez de l'état de particule à l'état d'onde, c'est-à-dire de la vision étroite que vous avez habituellement des gens, des lieux et des choses associés à votre environnement extérieur à une attention plus ouverte où vous ne vous concentrez plus sur des choses physiques, mais sur l'espace. Après tout, si nous reconnaissons qu'un atome est composé à 99,9% d'énergie et que nous nous concentrons toujours sur la particule, il est peut-être temps de prêter une certaine attention à l'onde car

nous investissons notre énergie là où nous investissons notre conscience – porter notre attention sur notre énergie nous permet donc cette dernière.

Lorsque vous recourez à cette technique, votre cerveau est naturellement recalibré ; en effet, si vous procédez correctement, vous vous détachez de votre esprit analytique (qui est très occupé à penser, en tant qu'identité, dans des ondes bêta élevées). Cette identité, c'est-à-dire ce que vous pensez être, est reliée à l'environnement extérieur, à vos habitudes, à vos dépendances émotionnelles, et au temps. Dès que vous parvenez à transcender ces éléments, vous n'êtes rien d'autre que pure conscience. Comme vous l'avez lu précédemment, les divers compartiments de votre cerveau se mettent alors à mieux communiquer et vos ondes cérébrales deviennent très ordonnées – elles commencent à émettre un signal cohérent en direction du reste du corps, comme l'ont expérimenté ceux et celles qui participent à nos ateliers.

Soyez totalement présent durant cette méditation ; n'essayez pas de vous imaginer quoi que ce soit et ne vous efforcez pas de visualiser. Contentez-vous de sentir et de percevoir. Si vous pouvez percevoir où se trouve votre cheville gauche, sentir où est votre nez et percevoir où se trouve l'espace situé entre votre poitrine et votre sternum, votre attention et votre conscience se reposeront alors dans ces endroits-là. Vous pourriez également avoir une représentation mentale (disons de votre poitrine ou de votre cœur), mais vous ne devez pas déployer d'efforts particuliers pour obtenir une telle image ; il vous suffit de devenir conscient de l'espace existant à l'intérieur et autour de votre corps, et ce, au sein même de l'espace.

La première partie de cette méditation devrait durer environ 15 à 20 minutes.

Méditation : première partie

(Faites une pause d'une seconde ou deux après les points de

suspension et respectez une pause d'au moins cinq secondes entre chacune des phrases.)

Maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace... entre vos yeux... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... entre vos yeux... dans l'espace ?

Maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace... entre vos tempes... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... entre vos tempes... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace... que vos narines... occupent dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... que l'intérieur de votre nez occupe... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace... entre votre langue et votre arrière-gorge... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... qu'occupe votre arrière-gorge... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... entre votre tête et vos lobes d'oreilles... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... entre vos oreilles et votre crâne... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... autour de vos oreilles... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... au-delà de vos oreilles... dans l'espace ?

Et pouvez-vous sentir... l'espace... sous votre menton... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... au-delà de votre gorge... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... le volume d'espace... autour de

votre cou... dans l'espace ?

Pouvez-vous sentir... l'espace... entre votre cœur et votre sternum... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... autour de votre cœur... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous percevoir... l'espace... au-delà de votre poitrine... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... autour de votre poitrine... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... le volume d'espace... au-delà de vos épaules... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... autour de vos épaules... dans l'espace ?

Et maintenant... êtes-vous conscient de l'espace... au-delà de vos paumes... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... autour de vos mains... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous percevoir... l'espace... derrière votre dos... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... au-delà de votre colonne vertébrale... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace autour de vos hanches... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... au-delà de vos hanches... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous apaiser... votre conscience... dans l'espace... entre vos cuisses... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... qui relie vos cuisses... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace... entre vos genoux... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... autour

de vos genoux... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... autour de vos pieds... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... au-delà de vos pieds... dans l'espace ?

Et pouvez-vous sentir... l'espace... autour de votre corps... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... au-delà de votre corps... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace entre votre corps et les murs de cette pièce... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... qu'occupe toute cette pièce... dans l'espace ?

Et pouvez-vous sentir... le volume d'espace... au-delà de cette pièce... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'espace... autour de cette pièce... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace... que tout l'espace occupe... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'espace... que tout l'espace occupe... dans l'espace ?

Devenir une possibilité : trouver l'instant présent et demeurer dans le vide quantique

Dans la prochaine partie de cette méditation, vous trouverez le juste équilibre dans l'instant présent, là où toute chose est possible. Pour y parvenir, vous devez vous défaire de votre identité et vous déconnecter de votre corps, de votre environnement et du temps, car plus vous demeurerez dans l'inconnu, plus vous attirerez l'inconnu à vous. Sachant que les cellules nerveuses qui ne déchargent plus ensemble ne se lient plus ensemble, en procédant ainsi vous réduirez au

silence les circuits cérébraux qui sont connectés à votre ancien moi. En effet, comme vous l'avez lu déjà, ces circuits maintiennent un programme câblé ; en conséquence, si vous parvenez à vous déconnecter avec succès de ces circuits, vous parviendrez aussi à vous déconnecter de ce programme. Comme vous n'activerez plus émotionnellement les mêmes gènes de la même manière, votre corps sera alors en mesure d'accéder à un état plus harmonieux et plus équilibré, et vous vous retrouverez par le fait même dans le juste équilibre de l'instant présent, où toutes les possibilités existent.

Si vous constatez que votre esprit vagabonde et génère des pensées errantes sur les personnes que vous connaissez, sur les différents problèmes auxquels vous êtes confronté, sur des événements qui se sont déroulés dans le passé ou qui sont programmés dans l'avenir, sur votre corps, votre poids, votre douleur, sur votre faim et même sur la durée de cette méditation, soyez simplement conscient de ces pensées et ramenez ensuite votre conscience vers la noirceur du vide quantique des possibilités. Et, une fois de plus, lâchez prise et abandonnez-vous à ce vide.

La deuxième partie de cette méditation devrait durer environ 15 à 20 minutes.

Méditation : deuxième partie

Maintenant... il est temps... de n'être rien... personne... aucune chose... nulle part... en aucun temps... pour devenir... pure conscience... pour devenir une conscience dans le champ infini des potentialités... pour investir votre énergie dans le possible... Et plus vous demeurerez dans l'inconnu... plus vous attirerez l'inconnu à vous... Soyez seulement une pensée dans la noirceur de l'infini... Déployez votre attention et portez-la sur rien... ni personne... en aucun temps... Plus vous vous concentrez sur l'inconnu... plus vous œuvrez à l'avènement d'une vie nouvelle.

Permettez à votre conscience de passer de l'état de parti-

cule à l'état d'onde... de la matière à la conscience... du matériel à l'immatériel... de l'espace et du temps à l'inexistence de l'espace et du temps... d'un monde dominé par les sens à un monde situé au-delà des sens... du connu à l'inconnu...

Et si vous... en tant qu'observateur quantique... constatez que votre esprit retourne au connu... aux gens... aux choses... ou aux lieux de votre réalité familière... à votre corps... votre douleur, votre identité, vos émotions... au temps... au passé... ou au futur... soyez simplement conscient que vous observez le connu... et abandonnez de nouveau votre conscience au vide des possibilités... et ne soyez personne... aucun corps... aucune chose... nulle part... en aucun temps... Déployez-vous dans le domaine immatériel de toutes les potentialités quantiques... dans la noirceur de l'éternité... Plus vous devenez une conscience dans le champ des possibles... plus vous créez de possibilités et d'opportunités dans votre vie... Restez présent...

(À cette étape de la méditation, donnez-vous 15 minutes pour demeurer pleinement immergé dans le vide quantique.)

Changer les croyances et les perceptions au sujet de vous-même et de votre vie

Dans la partie finale de cette méditation, le temps est venu d'évoquer la première croyance ou perception (concernant votre vie) que vous voulez changer. Pour ce faire, je vous demanderai si vous souhaitez continuer à croire et à percevoir de la même manière. Si votre réponse est négative, je vous inviterai à prendre une décision dotée d'une intention si ferme que l'amplitude d'énergie associée à cette décision transcendera les programmes câblés de votre cerveau et les dépendances émotionnelles de votre corps. Votre corps réagira alors à un nouvel esprit et à une nouvelle conscience.

Je vous demanderai ensuite : « Que voulez-vous croire et percevoir au sujet de vous-même et de votre vie, et

qu'éprouvez-vous ce faisant ?» Votre tâche consistera alors à vous immerger dans un nouvel état d'être. Pour y parvenir, vous devrez modifier votre énergie en conjuguant une intention claire avec une émotion élevée, ce qui vous permettra d'élever la matière vers un nouvel esprit. Au terme de cette méditation, vous devriez vous lever de votre chaise en vous sentant différent de la personne que vous étiez lorsque vous vous êtes assis. Si tel est le cas, vous aurez alors changé biologiquement.

À ce point précis, le passé n'existera plus parce que cette expérience de très forte amplitude aura annihilé le programme de l'expérience passée. C'est la raison pour laquelle ce choix constitue une expérience que vous n'oublierez jamais, car il deviendra dès lors une mémoire à long terme. En fait, vous aurez rendu possible une possibilité inconnue, ce qui vous permettra de vous extraire du passé-maintenant pour vous inscrire de plain-pied dans le futur-maintenant, où l'événement se sera déjà produit. Souvenez-vous que votre responsabilité première n'est pas d'imaginer quand, où et comment cela se produira. Votre tâche essentielle se résume à entrer dans un nouvel état d'être et à découvrir l'avenir que vous aurez créé.

Vous serez ensuite guidé et incité à modifier une seconde croyance ou perception ; de la sorte, vous répéterez le même processus, du début à la fin.

La partie finale de cette méditation devrait durer environ 20 à 25 minutes.

Méditation : troisième partie

Maintenant… qu'elle *était cette première croyance… ou perception… que vous vouliez changer au sujet de vous-même et de votre vie ?*

Souhaitez-vous continuer à croire et à percevoir de la même manière ?

Si ce n'est pas le cas... je veux que vous preniez une décision... avec une intention si ferme... que l'amplitude de cette décision... générera un niveau d'énergie tel qu'il vous permettra de transcender les programmes câblés de votre cerveau... et les dépendances émotionnelles de votre corps... ce qui permettra à votre corps de réagir à un nouvel esprit...

Faites en sorte que ce choix constitue une expérience que vous n'oublierez jamais... et laissez cette expérience... engendrer une émotion... qui réécrira les programmes... et transformera votre biologie... Sortez de votre état de repos et modifiez votre énergie... afin que votre biologie puisse être modifiée par votre énergie...

Une fois que vous aurez créé la mémoire à long terme... il sera temps d'abandonner le passé à cette possibilité... et de permettre au champ infini des possibles de le résoudre de la façon la plus avantageuse pour vous...

Maintenant... que voulez-vous croire et percevoir au sujet de vous-même et de votre vie... et qu'éprouvez-vous ce faisant?

Allez... le temps est venu de vous immerger dans un nouvel état d'être... de permettre à votre corps de réagir à un nouvel esprit... et de modifier votre énergie en combinant une intention claire avec une émotion élevée afin que la matière puisse s'élever vers un nouvel esprit...

Laissez ce choix... avoir une amplitude d'énergie... qui transcende le passé... et permettez à votre corps d'être altéré par votre conscience et votre énergie... Passez dans un nouvel état d'être... en faisant en sorte que ce moment vous définisse... et laissez cette pensée intentionnelle devenir une expérience intérieure si puissante... qu'elle transportera une énergie émotionnelle élevée, qui deviendra une mémoire que votes n'oublierez jamais... Inscrivez cette nouvelle croyance dans votre cerveau et dans votre corps... et remplacez la mémoire ancienne dans votre cerveau et dans votre corps... Prenez le contrôle de votre destin... Soyez inspiré... Faites de

ce choix une décision que vous n'oublierez jamais...

Maintenant... donnez à votre corps un avant-goût de l'avenir en lui montrant comment il se sentira en croyant de cette manière... et laissez votre corps répondre à votre esprit...

Et comment vivrez-vous dans ce nouvel état d'être ?... Quels choix ferez-vous ?... Comment vous comporterez-vous ?... Quelles expériences vous attendent dans cet avenir ?... Comment vivrez-vous ?... Comment vous sentirez-vous ?... Comment aimerez-vous ?... Permettez à des vagues infinies de possibilités de se transformer en une expérience de vie...

Et pouvez-vous enseigner émotionnellement à votre corps ce qui vous attend dans ce nouvel avenir ?... Allez... ouvrez votre cœur... et croyez en cette possibilité.

Et maintenant, abandonnez votre création à un esprit plus grand... Ce que vous pensez et expérimentez dans ce domaine des possibles... si cela est profondément ressenti... se manifestera dans un temps futur... des vagues de possibilité aux particules de réalité... de l'immatériel au matériel... de la pensée à l'énergie puis à la matière...

Et cette nouvelle énergie avec laquelle vous créez est votre nouvelle énergie... et cette nouvelle énergie est reliée à vous... et vous à elle... créant ainsi une nouvelle expérience... et elle vous trouvera dans votre nouvel avenir aussi longtemps que vous vivrez votre vie en vous fondant sur cet état d'être... sur cette nouvelle énergie...

Maintenant... abandonnez votre nouvelle croyance à un champ de conscience qui sait déjà comment organiser le résultat d'une façon qui vous convient parfaitement... plantant ainsi une graine de possibilité...

Maintenant... qu'elle était cette deuxième croyance ou perception que vous vouliez changer au sujet de vous-même ou de votre vie ?... Et vous est-il utile de continuer à croire et à percevoir... de cette manière ?

Si ce n'est pas le cas, il est temps de prendre une décision

avec une intention si ferme... que l'amplitude de cette décision... aura un niveau d'énergie qui poussera votre corps à répondre à un nouvel esprit... et que le choix que vous ferez sera définitif... et que votre décision deviendra une expérience que vous n'oublierez jamais...

Sortez de votre état de repos familier et changez votre énergie afin que la matière puisse s'élever vers un nouvel esprit... Prenez le contrôle de votre destin... Laissez-vous emporter par votre propre énergie...

Et laissez l'énergie du choix... réécrire les programmes de votre cerveau sur le plan neurologique... et ceux de votre corps sur les plans émotionnel et génétique... et faites en sorte que ce choix transcende le passé... et laissez votre biologie être transformée par votre énergie... Soyez inspiré...

Et maintenant... abandonnez cette croyance à une intelligence supérieure... lâchez prise... et abandonnez-vous... au champ des possibles... la renvoyant ainsi à l'énergie...

Maintenant... que voulez-vous croire et percevoir au sujet de vous-même et de votre vie ?... Et qu'éprouvez-vous ce faisant ?

Allez... passez à un nouvel état d'être... et permettez à votre corps de s'élever vers un nouvel esprit... et laissez l'énergie de ce choix... réécrire les circuits de votre cerveau... et les gènes de votre corps... et permettez à votre corps de se libérer dans un nouvel avenir... Vous devez ressentir une nouvelle énergie... devenir quelque chose de plus grand que votre corps, votre environnement et le temps... afin de pouvoir maîtriser votre corps, votre environnement et le temps... Devenez une conscience qui affecte la matière...

Pouvez-vous enseigner émotionnellement à votre corps... ce qu'il éprouverait s'il croyait de cette manière... si vous étiez en contrôle de votre destin... si vous étiez ému par votre propre grandeur... si vous aviez du courage... si vous étiez invincible... si vous étiez amoureux de la vie... si vous vous sentiez sans limites... si vous étiez un génie... si vous viviez comme si

vos prières avaient déjà été exaucées ?... Donnez à votre corps, en tant qu'esprit inconscient, un avant-goût de votre avenir... en activant de nouveaux gènes d'une nouvelle manière...

Votre énergie est l'épiphénomène de la matière... changez votre énergie et changez votre corps... redonnez le pouvoir à votre esprit...

Et comment vivrez-vous dans ce nouvel état d'être ?... Et si vous croyez en cette possibilité, quels choix ferez-vous ?... Quels comportements manifesterez-vous ?... Et quelles expériences pourrez-vous observer en évoluant dans cet état d'être ?... Et comment ressentirez-vous... le fait d'être guéri, d'être libre, de croire en vous-même et dans le champ des possibles... Lâchez prise...

Bénir cet avenir par votre propre énergie... signifie... que vous êtes connecté à un nouveau destin...

Allez... Aimez votre nouvel avenir jusqu'à ce qu'il devienne réalité... C'est votre création... Soyez-en amoureux... en vous fondant sur cet état d'être... Il représente votre nouvel avenir... Prenez-en soin et prêtez-lui attention... car vous investissez votre énergie là où vous portez votre attention... Investissez dans votre avenir... Croyez en vous-même... Ouvrez votre cœur et permettez à votre corps d'être ému par votre propre expérience intérieure... Souvenez-vous que ce que vous expérimentez réellement dans l'inconnu... et embrassez émotionnellement... finira ultimement par diminuer de fréquence en tant qu'énergie... et s'exprimer en trois dimensions en tant que matière...

Maintenant... lâchez prise et abandonnez-vous... et permettez que cela soit exécuté par une intelligence supérieure d'une façon qui vous sera bénéfique...

Qui voulez-vous être lorsque vous ouvrirez les yeux ?... Comment voulez-vous vivre... à partir de maintenant ?

Et maintenant... prenez votre main gauche et placez-la sur votre cœur... Je veux que vous bénissiez votre corps... pour

qu'il puisse s'élever vers un nouvel esprit... avec une nouvelle énergie... car c'est votre royaume... Je veux que vous bénissiez votre vie... afin qu'elle soit une extension de votre esprit... et que votre état d'être... soit reflété dans votre vie... Je veux que vous bénissiez votre avenir... afin qu'il ne soit jamais votre passé... Je veux que vous bénissiez votre passé... afin qu'il se transforme en sagesse... Je veux que vous bénissiez l'adversité que vous avez connue dans votre vie... afin qu'elle vous mène à la grandeur... et que vous puissiez discerner la signification cachée de toute chose... Je veux que vous bénissiez votre âme... afin qu'elle puisse vous guider et vous aider à sortir de ce rêve... Je veux que vous bénissiez le divin en vous... pour qu'il vive en vous... pour qu'il vous stimule... pour qu'il vive à travers vous... pour qu'il vive tout autour de vous... afin que vous soyez consumé par une nouvelle conscience et une nouvelle énergie... et que son esprit devienne votre esprit... et que sa nature devienne votre nature... et que sa volonté devienne votre volonté... et que son amour de la vie devienne votre amour de la vie... afin qu'il se révèle dans votre vie... et que vous sachiez qu'il existe...

Finalement... Je veux que vous rendiez grâce à cette nouvelle vie avant qu'elle se manifeste... afin que votre corps, en tant qu'esprit inconscient, commence à expérimenter dès maintenant votre avenir... Car la signature émotionnelle de la gratitude signifie que cet événement s'est déjà produit...

Allez... ouvrez votre cœur... et soyez amoureux de cette nouvelle vie... avant qu'elle se matérialise... C'est la loi quantique... et plus vous demeurerez dans un état de gratitude... plus vous attirerez à vous cette nouvelle vie... Enseignez à votre corps... ce que signifie... vivre comme si vos prières avaient déjà été exaucées... Car la gratitude est... l'état ultime du rétablissement... Mémorisez ce sentiment...

Et maintenant... ramenez votre conscience... vers un nouveau corps... vers un nouvel environnement... et vers un temps entièrement nouveau... et lorsque vous serez prêt, vous pourrez ouvrir les yeux.

Postface

Accéder au surnaturel

Certaines critiques pourraient qualifier cet ouvrage de plaidoyer en faveur de la guérison par la foi. Je suis parvenu à une étape de ma vie où ce type d'accusation ne me dérange plus ; en effet, que signifie la foi sinon croire en la pensée plus qu'en toute autre chose ? Ne consiste-t-elle pas à accepter une pensée – indépendamment des conditions de notre environnement – et à s'abandonner ensuite à un résultat éventuel, et ce, à un point tel que nous vivons comme si nos prières avaient déjà été exaucées ? Voilà une formule idéale pour le placebo. Car chacun de nous est et a toujours été le placebo.

L'important n'est peut-être pas de prier rigoureusement chaque jour afin que nos prières soient exaucées, mais plutôt de sortir de chaque méditation comme si nos prières avaient déjà été exaucées. Si nous accomplissons quotidiennement une telle prouesse, nous atteignons un niveau mental où nous vivons vraiment dans l'inconnu et où nous espérons l'inattendu. C'est alors que le mystère vient frapper à notre porte.

La réponse placebo consiste à être guéri par le seul pouvoir de la pensée. Cependant, la pensée elle-même est une émotion non manifestée. Lorsque nous embrassons émotionnellement cette pensée, elle commence à devenir réelle – c'est-à-dire qu'elle devient réalité. Line pensée dépourvue de signature émotionnelle est vide d'expérience ; elle est donc latente, ou en attente d'être révélée à partir de l'inconnu.

Quand nous transformons une pensée en expérience, puis en sagesse, nous évoluons en tant qu'êtres humains.

Lorsque vous vous regardez dans un miroir, vous apercevez votre image et vous savez que vous contemplez alors le reflet de votre moi physique. Mais comment l'ego, l'âme et le vrai moi se voient-ils ? Votre vie est une image miroir de votre esprit, de votre conscience, et de qui vous êtes vraiment.

Je ne crois pas que des écoles d'ancienne sagesse spirituelle existent, perchées au sommet de montagnes himalayennes, qui auraient pour mission de nous initier à devenir des mystiques et des saints. Notre vie seule constitue notre initiation à la grandeur. Vous et moi devrions sans doute considérer la vie comme une opportunité nous permettant d'atteindre des niveaux de soi de plus en plus élevés, et ce, afin que nous puissions surmonter nos propres limites en nous appuyant sur des niveaux élargis de conscience. À l'inverse d'une victime, c'est ainsi qu'une personne pragmatique voit les choses.

Abandonner vos manières familières de penser à la vie pour embrasser de nouveaux paradigmes pourra vous apparaître contre nature, du moins au début de votre démarche. En toute franchise, cela exige beaucoup d'efforts – et cela peut vous perturber. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que lorsque nous nous transformons, nous n'avons plus le sentiment d'être nous-mêmes. Pour ma part, je définirai un génie comme une personne mal à l'aise qui s'accommode parfaitement du fait d'être mal à l'aise.

Dans l'histoire, n'y a-t-il pas d'innombrables exemples d'individus remarquables qui se sont élevés contre des croyances dépassées, qui ont vécu en dehors de leur zone de confort et qui ont été considérés comme des fous ou des hérétiques pour finalement être reconnus, plus tard, comme des maîtres, des génies ou des saints ? Avec le temps, ils ont accédé au surnaturel.

Mais comment vous et moi pouvons-nous accéder au

surnaturel ? Pour y arriver, nous devons d'abord faire ce qui peut nous sembler contre nature, soit donner au beau milieu d'une crise alors que tous ressentent le manque et la pauvreté, aimer alors que tous sont en colère et se jugent les uns les autres, faire preuve de courage et de paix alors que tous ont peur, manifester de la gentillesse alors que tous font preuve d'hostilité et d'agression, s'abandonner à la possibilité alors que tous ceux qui nous entourent se battent pour être les premiers, s'efforcent de contrôler les résultats et se livrent une concurrence féroce pour parvenir au sommet, sourire sciemment face à l'adversité, et cultiver le sentiment d'intégrité et de plénitude lorsque nous recevons un diagnostic de maladie.

Effectuer ce type de choix dans de telles conditions peut sembler contre nature, mais si nous y parvenons de façon répétitive, avec le temps nous transcenderons cette norme et nous accéderons, nous aussi, au surnaturel. Plus important encore, en accédant au surnaturel vous inciterez d'autres personnes à agir de même. En effet, des neurones miroirs s'activent lorsque nous observons quelqu'un en train d'exécuter une action ; nous dupliquons alors les neurones de cette autre personne comme si nous exécutions la même action. Par exemple, si vous observez un danseur professionnel en train de danser la salsa, vous danserez la salsa bien mieux que vous ne le faisiez auparavant. Si vous voyez Serena Williams frapper une balle de tennis, vous frapperez la balle mieux que vous ne le faisiez auparavant. Si vous observez que quelqu'un dirige une communauté avec amour et compassion, vous mènerez votre vie de la même manière. Et si vous constatez qu'une personne a pu s'autoguérir d'une maladie en modifiant ses processus de pensée, vous serez incité à agir ainsi.

J'espère qu'après avoir lu ce livre vous vous rendrez compte que la croyance ultime est la croyance en vous-même et dans le champ infini des possibilités. Et lorsque vous fusionnez la croyance en vous-même, en tant que conscience

subjective, avec votre croyance en une conscience objective, vous atteignez un point d'équilibre entre l'intention et le lâcher-prise. Pourtant, il s'agit là d'un exercice délicat. En effet, si votre intention est trop forte (ce qui équivaut à «essayer»), vous ferez les choses à votre manière et resterez bien en deçà de votre vision. À l'inverse, si vous vous abandonnez totalement, vous deviendrez apathique, sans inspiration et trop paresseux. Par contre, si vous parvenez à conjuguer une intention claire avec une confiance inaltérable dans le possible, vous entrerez alors dans l'inconnu et c'est à cet instant précis que le surnaturel commencera à se déployer. Je pense sincèrement que vous et moi sommes au mieux lorsque nous évoluons dans cet état d'être.

Quand ces deux états fusionnent, je crois réellement que nous nous abreuvons à un puits plus profond. Et lorsque la plénitude, la satisfaction et l'amour de soi émanent vraiment de l'intérieur, parce que vous vous êtes aventuré au-delà de ce que vous pensiez possible et avez surmonté les limites que vous vous étiez imposées, des événements hors du commun surviennent. Être heureux avec vous-même dans l'instant présent tout en cultivant le rêve de votre avenir est une recette gagnante pour que de tels événements se manifestent.

En règle générale, c'est quand vous vous sentez si entier que vous ne vous souciez plus de savoir si «cela» aura lieu ou pas que des choses étonnantes se matérialisent sous vos yeux. J'ai appris qu'être plein et entier correspond à l'état parfait de la création. Je l'ai constaté à maintes reprises en étant témoin de véritables guérisons chez des personnes disséminées aux quatre coins du globe. Elles se sentaient si complètes quelles ne désiraient plus rien, quelles ne ressentaient plus le manque, et qu'elles ne s'efforçaient plus d'accomplir quoi que ce soit par elles-mêmes. Elles s'abandonnaient et lâchaient prise et, à leur plus grande surprise, quelque chose de plus grand qu'elles-mêmes leur répondait, et elles riaient à gorge déployée en constatant alors la simplicité de ce processus.

J'espère que ce livre et cette recherche constituent un début, non pas une fin. Je serais sans aucun doute le premier à lever la main pour confesser que bien des choses m'échappent. Pourtant, ma plus grande joie est de savoir que j'ai pu contribuer d'une manière ou d'une autre au développement personnel de certains individus. J'ai constaté la transformation à l'œuvre sur de nombreux visages et je peux vous assurer que, indépendamment de la culture, de la race ou du genre, nous nous ressemblons tous lorsque nous nous libérons des chaînes de nos propres croyances autolimitatives.

En biologie, il existe un principe que j'affectionne tout particulièrement, et c'est le principe d'émergence. Avez-vous déjà observé un banc de poissons qui se précipite dans la même direction au même moment ? Ou une volée de plusieurs centaines d'oiseaux qui volent à l'unisson comme s'ils ne formaient qu'une seule conscience – un seul esprit ? Lorsque vous étudiez ce phénomène, vous pourriez penser que chacun des individus qui composent ce groupe suit un chef de file qui lui montre la voie à suivre. À première vue, les mouvements synchronisés de centaines et même de milliers d'organismes individuels qui agissent de la même manière au même moment pourraient s'apparenter à une organisation pyramidale. Mais cela ne correspond pas à la réalité.

En fait, il semblerait bien que cette unité soit le résultat d'un phénomène inverse, soit un phénomène ascendant, allant du bas vers le haut. En réalité, le groupe n'a pas de chef de file ; chacun des individus est concerné dans la direction collective. Tous appartiennent à la même conscience collective ; en conséquence, ils agissent ensemble au même moment. C'est comme si cet ensemble était relié à un champ d'information situé au-delà de l'espace et du temps. Un esprit unique guide ces communautés. De tels organismes sont créés à partir de chacun des individus qui se fondent dans un tout. Cela équivaut à la puissance par le nombre.

Nous avons été conditionnés et programmés à croire

subconsciemment que si nous menons notre vie avec trop de passion et si nous essayons de changer le monde, nous serons certainement destinés à être assassinés. En effet, la plupart des grands dirigeants et guides spirituels qui ont modifié le cours de l'histoire avec un message puissant ont fini par succomber de la sorte. Qu'il s'agisse de Martin Luther King junior, du mahatma Gandhi, de John Lennon, de Jeanne d'Arc, de William Wallace, de Jésus de Nazareth ou d'Abraham Lincoln, un stigmate inconscient suggère que tous les visionnaires doivent sacrifier leur vie pour faire triompher la vérité. Mais peut-être sommes-nous parvenus à un tournant de notre histoire où il est plus important de vivre pour la vérité que de mourir pour elle.

Si des centaines, des milliers, ou même des millions d'êtres humains embrassent une nouvelle conscience fondée sur la possibilité, accordent leurs actions avec leurs intentions, et vivent selon les lois universelles supérieures de l'amour, de la gentillesse et de la compassion, une nouvelle conscience émergera – et nous expérimenterons une véritable plénitude. Nous aurons aussi de nombreux dirigeants à congédier.

Si vous êtes résolu à manifester quotidiennement le meilleur de vous-même et à surmonter l'état d'esprit égoïste causé par les hormones du stress – ce qui est mon cas –, alors ensemble nous transformerons le monde en nous transformant nous-mêmes. De plus, si suffisamment de gens parviennent à se modérer et à devenir par le fait même des êtres humains plus entiers et plus complets, des communautés peuplées d'êtres semblables émergeront partout dans le monde, ce qui permettra ultimement d'abolir l'état d'esprit actuel fondé sur la peur, la concurrence, le manque, l'hostilité, la cupidité et la tromperie. Avec le temps, le vieux sera donc complètement consumé par le neuf. Un sujet me tient particulièrement à cœur : sachant que nous vivons aujourd'hui dans un monde où la recherche scientifique est étroitement liée à certains intérêts particuliers et est souvent

influencée par la quête effrénée de bénéfices, comment pouvons-nous être sûrs que l'on nous dit la vérité sur ce qui se passe en réalité. Quelle que soit la réponse à cette question, il est de votre responsabilité de découvrir la vérité par vous-même.

Imaginez un monde habité par des milliards de personnes, et semblable en cela à un immense banc de poissons, qui vivraient comme si elles ne faisaient qu'un, un monde où chacun embrasserait des pensées similaires et enlevantes reliées à des possibilités illimitées, ces pensées permettant aux gens de faire des choix plus inspirés, de manifester des comportements plus altruistes, et de créer des expériences plus éclairantes. Les gens ne vivraient plus en fonction des émotions basées sur la survie qui nous sont aujourd'hui si familières et qui nous poussent à nous sentir plus matière qu'énergie et à nous séparer du champ des possibles. Au lieu de cela, nous vivrions en fonction d'émotions élargies, moins égoïstes, plus vastes et plus profondes, nous nous sentirions alors plus énergie que matière et étroitement connectés à une dimension supérieure.

Si nous pouvons accomplir cela, un monde entièrement différent émergera alors et nous vivrons en fonction d'un nouveau credo, fondé sur un cœur ouvert. C'est ce que je vois lorsque je ferme les yeux pour méditer.

Dr Joe Dispenza

Annexe

Script de la « Méditation sur les changements de croyances et de perceptions »

Si vous voulez faire votre propre enregistrement de cette méditation guidée plutôt que d'acheter la version MP3 ou le CD audio préenregistré, n'hésitez pas à vous enregistrer vous-même en train de lire le script suivant. Faites une pause d'une seconde ou deux après les points de suspension et respectez une pause d'au moins cinq secondes entre chacune des phrases. Comme vous le constaterez, j'ai ajouté une note à la fin de la deuxième partie de la méditation pour vous rappeler d'inclure 15 minutes de silence sur votre enregistrement, et ce, afin que vous puissiez demeurer dans l'inconnu avant d'entamer la dernière partie de la méditation, où vous modifierez deux croyances ou perceptions.

Maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace... entre vos yeux... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... entre vos yeux... dans l'espace ?

Maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace... entre vos tempes... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... entre vos tempes... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace... que vos narines... occupent dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... que l'intérieur de votre nez occupe... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace... entre votre langue et votre arrière-gorge... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... qu'occupe votre arrière-gorge... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... entre votre tête et vos lobes d'oreilles... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... entre vos oreilles et votre crâne... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... autour de vos oreilles... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... au-delà de vos oreilles... dans l'espace ?

Et pouvez-vous sentir... l'espace... sous votre menton... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... au-delà de votre gorge... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... le volume d'espace... autour de votre cou... dans l'espace ?

Pouvez-vous sentir... l'espace... entre votre cœur et votre sternum... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... autour de votre cœur... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous percevoir... l'espace... au-delà de votre poitrine... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... autour de votre poitrine... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... le volume d'espace... au-delà de vos épaules... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... autour

de vos épaules... dans l'espace ?

Et maintenant... êtes-vous conscient de l'espace... au-delà de vos paumes... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... autour de vos mains... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous percevoir... l'espace... derrière votre dos... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... au-delà de votre colonne vertébrale... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace autour de vos hanches... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... au-delà de vos hanches... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous apaiser... votre conscience... dans l'espace... entre vos cuisses... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... qui relie vos cuisses... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace... entre vos genoux... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... autour de vos genoux... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... autour de vos pieds... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'énergie de l'espace... au-delà de vos pieds... dans l'espace ?

Et pouvez-vous sentir... l'espace... autour de votre corps... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'énergie de l'espace... au-delà de votre corps... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace entre votre corps et les murs de cette pièce... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... le volume d'espace... qu'occupe

toute cette pièce... dans l'espace ?

Et pouvez-vous sentir... le volume d'espace... au-delà de cette pièce... dans l'espace ?

Et pouvez-vous ressentir... l'espace... autour de cette pièce... dans l'espace ?

Et maintenant... pouvez-vous sentir... l'espace... que tout l'espace occupe... dans l'espace ?

Et pouvez-vous percevoir... l'espace... que tout l'espace occupe... dans l'espace ?

Maintenant... il est temps... de n'être rien... personne... aucune chose... nulle part... en aucun temps... pour devenir... pure conscience... pour devenir une conscience dans le champ infini des potentialités... pour investir votre énergie dans le possible... Et plus vous demeurerez dans l'inconnu... plus vous attirerez l'inconnu à vous... Soyez seulement une pensée dans la noirceur de l'infini... Déployez votre attention et portez-la sur rien... ni personne... en aucun temps... Plus vous vous concentrez sur l'inconnu... plus vous œuvrez à l'avènement d'une vie nouvelle.

Permettez à votre conscience de passer de l'état de particule à l'état d'onde... de la matière à la conscience... du matériel à l'immatériel... de l'espace et du temps à l'inexistence de l'espace et du temps... d'un monde dominé par les sens à un monde situé au-delà des sens... du connu à l'inconnu...

Et si vous... en tant qu'observateur quantique... constatez que votre esprit retourne au connu... aux gens... aux choses... ou aux lieux de votre réalité familière... à votre corps... votre douleur, votre identité, vos émotions... au temps... au passé... ou au futur... soyez simplement conscient que vous observez le connu... et abandonnez de nouveau votre conscience au vide des possibilités... et ne soyez personne... aucun corps... aucune chose... nulle part... en aucun temps... Déployez-vous dans le domaine immatériel de toutes les potentialités quantiques... dans la noirceur de l'éternité... Plus vous devenez une conscience dans le champ des possibles... plus vous créez de

possibilités et d'opportunités dans votre vie... Restez présent...

[Une fois parvenu à cette étape de la méditation, donnez-vous 15 minutes pour demeurer pleinement immergé dans l'inconnu.]

Maintenant... qu'elle était cette première croyance... ou perception... que vous vouliez changer au sujet de vous-même et de votre vie ?

Souhaitez-vous continuer à croire et à percevoir de la même manière ?

Si ce n'est pas le cas... je veux que vous preniez une décision... avec une intention si ferme... que l'amplitude de cette décision... générera un niveau d'énergie tel qu'il vous permettra de transcender les programmes câblés de votre cerveau... et les dépendances émotionnelles de votre corps... ce qui permettra à votre corps de réagir à un nouvel esprit...

Faites en sorte que ce choix constitue une expérience que vous n'oublierez jamais... et laissez cette expérience... engendrer une émotion... qui réécrira les programmes... et transformera votre biologie... Sortez de votre état de repos et modifiez votre énergie... afin que votre biologie puisse être modifiée par votre énergie...

Une fois que vous aurez créé la mémoire à long terme... il sera temps d'abandonner le passé à cette possibilité... et de permettre au champ infini des possibles de le résoudre de la façon la plus avantageuse pour vous...

Maintenant... que voulez-vous croire et percevoir au sujet de vous-même et de votre vie... et qu'éprouvez-vous ce faisant?

Allez... le temps est venu de vous immerger dans un nouvel état d'être... de permettre à votre corps de réagir à un nouvel esprit... et de modifier votre énergie en combinant une intention claire avec une émotion élevée afin que la matière puisse s'élever vers un nouvel esprit...

Laissez ce choix... avoir une amplitude d'énergie... qui transcende le passé... et permettez à votre corps d'être altéré par votre conscience et votre énergie... Passez dans un nouvel état d'être... en faisant en sorte que ce moment vous définisse... et laissez cette pensée intentionnelle devenir une expérience intérieure si puissante... qu'elle transportera une énergie émotionnelle élevée qui deviendra une mémoire que vous n'oublierez jamais... Inscrivez cette nouvelle croyance dans votre cerveau et dans votre corps... et remplacez la mémoire ancienne dans votre cerveau et dans votre corps... Prenez le contrôle de votre destin... Soyez inspiré... Faites de ce choix une décision que vous n'oublierez jamais...

Maintenant... donnez à votre corps un avant-goût de l'avenir en lui montrant comment il se sentira en croyant de cette manière... et laissez votre corps répondre à votre esprit...

Et comment vivrez-vous dans ce nouvel état d'être ?... Quels choix ferez-vous ?... Comment vous comporterez-vous ?... Quelles expériences vous attendent dans cet avenir ?... Comment vivrez-vous ?... Comment vous sentirez-vous ?... Comment aimerez-vous ?... Permettez à des vagues infinies de possibilités de se transformer en une expérience de vie...

Et pouvez-vous enseigner émotionnellement à votre corps ce qui vous attend dans ce nouvel avenir ?... Allez... ouvrez votre cœur... et croyez en cette possibilité.

Et maintenant, abandonnez votre création à un esprit plus grand... Ce que vous pensez et expérimentez dans ce domaine des possibles... si cela est profondément ressenti... se manifestera dans un temps futur... des vagues de possibilité aux particules de réalité... de l'immatériel au matériel... de la pensée à l'énergie puis à la matière...

Et cette nouvelle énergie avec laquelle vous créez est votre nouvelle énergie... et cette nouvelle énergie est reliée à vous... et vous à elle... créant ainsi une nouvelle expérience... et elle vous trouvera dans votre nouvel avenir aussi longtemps que vous vivrez en vous fondant sur cet état d'être... sur cette

nouvelle énergie...

Maintenant... abandonnez votre nouvelle croyance à un champ de conscience qui sait déjà comment organiser le résultat d'une façon qui vous convient parfaitement... plantant ainsi une graine de possibilité...

Maintenant... qu'elle était cette deuxième croyance ou perception que vous vouliez changer au sujet de vous-même ou de votre vie ?... Et vous est-il utile de continuer à croire et à percevoir... de cette manière ?

Si ce n'est pas le cas, il est temps de prendre une décision avec une intention si ferme... que l'amplitude de cette décision... aura un niveau d'énergie qui poussera votre corps à répondre à un nouvel esprit... et que le choix que vous ferez sera définitif.. et que votre décision deviendra une expérience que vous n'oublierez jamais... Sortez de votre état de repos familier et changez votre énergie afin que la matière puisse s'élever vers un nouvel esprit... Prenez le contrôle de votre destin... Laissez-vous emporter par votre propre énergie...

Et laissez l'énergie du choix... réécrire les programmes de votre cerveau sur le plan neurologique... et ceux de votre corps sur les plans émotionnel et génétique... et faites en sorte que ce choix transcende le passé... et laissez votre biologie être transformée par votre énergie... Soyez inspiré...

Et maintenant... abandonnez cette croyance à une intelligence supérieure... lâchez prise... et abandonnez-vous... au champ des possibles... la renvoyant ainsi à l'énergie...

Maintenant... que voulez-vous croire et percevoir au sujet de vous-même et de votre vie ?... Et qu'éprouvez-vous ce faisant ?

Allez... passez à un nouvel état d'être... et permettez à votre corps de s'élever vers un nouvel esprit... et laissez l'énergie de ce choix... réécrire les circuits de votre cerveau... et les gènes de votre corps... et permettez à votre corps de se libérer dans un nouvel avenir... Vous devez ressentir une nouvelle énergie... devenir quelque chose de plus grand que

votre corps, votre environnement et le temps... afin de pouvoir maîtriser votre corps, votre environnement et le temps... Devenez une conscience qui affecte la matière...

Pouvez-vous enseigner émotionnellement à votre corps... ce qu'il éprouverait s'il croyait de cette manière... si vous étiez en contrôle de votre destin... si vous étiez ému par votre propre grandeur... si vous aviez du courage... si vous étiez invincible... si vous étiez amoureux de la vie... si vous vous sentiez sans limites... si vous étiez un génie... si vous viviez comme si vos prières avaient déjà été exaucées ?... Donnez à votre corps, en tant qu'esprit inconscient, un avant-goût de votre avenir... en activant de nouveaux gènes d'une nouvelle manière...

Votre énergie est l'épiphénomène de la matière... changez votre énergie et changez votre corps... redonnez le pouvoir à votre esprit...

Et comment vivrez-vous dans ce nouvel état d'être ?... Et si vous croyez en cette possibilité, quels choix ferez-vous ?... Quels comportements manifesterez-vous ?... Et quelles expériences pourrez-vous observer en évoluant dans cet état d'être ?... Et comment ressentirez-vous... le fait d'être guéri, d'être libre, de croire en vous-même et dans le champ des possibles ?... Lâchez prise...

Bénir cet avenir par votre propre énergie... signifie... que vous êtes connecté à un nouveau destin...

Allez... Aimez votre nouvel avenir jusqu'à ce qu'il devienne réalité... C'est votre création... Soyez-en amoureux... en vous fondant sur cet état d'être... Il représente votre nouvel avenir... Prenez-en soin et prêtez-lui attention... car vous investissez votre énergie là où vous portez votre attention... Investissez dans votre avenir... Croyez en vous-même... Ouvrez votre cœur et permettez à votre corps d'être ému par votre propre expérience intérieure... Souvenez-vous que ce que vous expérimentez réellement dans l'inconnu... et embrassez émotionnellement... finira ultimement par diminuer de fréquence en

tant qu'énergie... et par s'exprimer en trois dimensions en tant que matière...

Maintenant... lâchez prise et abandonnez-vous... et permettez que cela soit exécuté par une intelligence supérieure d'une façon qui vous sera bénéfique...

Qui voulez-vous être lorsque vous ouvrirez les yeux ?... Comment voulez-vous vivre... à partir de maintenant ?

Et maintenant... prenez votre main gauche et placez-la sur votre cœur... Je veux que vous bénissiez votre corps... pour qu'il puisse s'élever vers un nouvel esprit... avec une nouvelle énergie... car c'est votre royaume... Je veux que vous bénissiez votre vie... afin qu'elle soit une extension de votre esprit... et que votre état d'être... soit reflété dans votre vie... Je veux que vous bénissiez votre avenir... afin qu'il ne soit jamais votre passé... Je veux que vous bénissiez votre passé... afin qu'il se transforme en sagesse... Je veux que vous bénissiez l'adversité que vous avez connue dans votre vie... afin qu'elle vous mène à la grandeur... et que vous puissiez discerner la signification cachée de toute chose... Je veux que vous bénissiez votre âme... afin qu'elle puisse vous guider et vous aider à sortir de ce rêve... Je veux que vous bénissiez le divin en vous... pour qu'il vive en vous... pour qu'il vous stimule... pour qu'il vive à travers vous... pour qu'il vive tout autour de vous... afin que vous soyez consumé par une nouvelle conscience et une nouvelle énergie... et que son esprit devienne votre esprit... et que sa nature devienne votre nature... et que sa volonté devienne votre volonté... et que son amour de la vie devienne votre amour de la vie... afin qu'il se révèle dans votre vie... et que vous sachiez qu'il existe...

Finalement... Je veux que vous rendiez grâce à cette nouvelle vie avant qu'elle se manifeste... afin que votre corps, en tant qu'esprit inconscient, commence à expérimenter dès maintenant votre avenir... Car la signature émotionnelle de la gratitude signifie que cet événement s'est déjà produit...

Allez... ouvrez votre cœur... et soyez amoureux de cette

nouvelle vie... avant qu'elle ne se matérialise... C'est la loi quantique... et plus vous demeurerez dans un état de gratitude... plus vous attirerez à vous cette nouvelle vie... Enseignez à votre corps... ce que signifie... vivre comme si vos prières avaient déjà été exaucées... Car la gratitude est... l'état ultime du rétablissement...

Mémorisez ce sentiment...

Et maintenant... ramenez votre conscience... vers un nouveau corps... vers un nouvel environnement... et vers un temps entièrement nouveau... et lorsque vous serez prêt, vous pourrez ouvrir les yeux.

Remerciements

Après avoir terminé mon deuxième livre, j'avais la certitude de ne plus jamais écrire. En effet, écrire et conduire des recherches exige un temps et des efforts considérables, ce qui est peu compatible avec des déplacements hebdomadaires et la gestion d'une clinique de santé intégrée, sans parler du temps consacré à la famille, aux réunions d'équipe et même au simple fait de dormir et de s'alimenter. De plus, je n'avais guère le loisir de contempler la nature à travers une baie vitrée et de m'octroyer de longues pauses pour m'interroger sur les pensées que je voulais coucher sur papier.

J'ai appris que traduire une idée en une réalité matérielle exige beaucoup de détermination, de persistance, de concentration, d'endurance, d'énergie, de temps et de créativité et, plus important encore, de soutien. Pour mener à bien ce projet, je me suis reposé sur l'amour inconditionnel, l'encouragement, l'assistance et la coopération de mes relations professionnelles, de mon équipe, de mes amis et de ma famille. Je leur en suis à jamais reconnaissant.

J'aimerais exprimer ma gratitude à l'équipe de Hay House, qui a toujours cru en moi. À vrai dire, je me sens honoré et béni d'appartenir à une telle famille. Mille mercis à Reid Tracy, Stacey Smith, Shannon Littrell, Alex Freemon, Christy Salinas et aux autres membres de l'équipe. J'espère vous avoir inspiré dans une certaine mesure.

De temps en temps, des anges bénissent nos vies. Habituellement, ils sont humbles, altruistes, puissants et très dévoués. Lors de la rédaction de ce livre, j'ai eu la chance de rencontrer un véritable ange gardien en la personne de Kathy

Koontz, ma chère éditrice qui depuis est devenue une grande amie. Kathy, tu incarnes à mes yeux l'excellence, la magie, la grâce et l'humilité, et je suis profondément honoré que nous ayons pu collaborer sur ce projet. Merci d'être si sage, si sincère et si infatigable – et de m'avoir tant donné.

Sally Carr, j'ai grandement apprécié votre implication dans ce projet. Je tiens à vous remercier d'avoir été disponible en tout temps, et particulièrement lorsque j'en avais le plus besoin. Je n'oublierai jamais votre générosité.

Je tiens aussi à remercier Paula Meyer, mon adjointe de direction, qui est devenue une véritable dirigeante et qui personnifie la voix de la raison dans ma vie. Merci de vous être dévouée à cette cause. Votre lumière brille dans le firmament, et je suis vraiment impressionné par la personne que vous êtes devenue.

Dana Reichel est la directrice de notre clinique et mon assistante personnelle. Dana, j'apprécie grandement la manière dont vous avez supervisé l'équipe tout en vous assurant de prendre soin de chacun de ses membres. Je ne pourrai jamais vous remercier assez pour votre intelligence émotionnelle, votre sagesse, votre courage et pour la joie que vous apportez à tant de personnes – y compris moi. S'il vous plaît, gardez le cap.

Un grand merci à Trina Greenbury. Je n'ai jamais rencontré une personne aussi organisée, aussi professionnelle, aussi honnête et aussi noble. Merci de m'avoir accompagné dans ce voyage. Vous êtes réellement étonnante.

Ma belle-sœur, Katina Dispenza, m'a également soutenu d'une façon incroyablement créative. Katina, j'ai eu la chance de bénéficier de ton attention, de ton soutien indéfectible et du travail que tu as effectué à mes côtés. Tu es tout simplement magnifique.

J'aimerais également adresser mes remerciements sincères à Rhadell Hovda, Adam Boyce, Katie Horning, Elaina Clauson, Tobi Perkins, Bruce Armstrong, Amy Schefer, Ka-

thy Lund, Keren Retter, ainsi qu'au Dr Mark Bingel et au Dr Marvin Kunikiyo. Vous avez illuminé ma vie et je vous en suis reconnaissant.

Je tiens à remercier tout particulièrement John Dispenza, mon frère et mon meilleur ami. John, j'ai toujours été ému par ton esprit créatif. Merci pour la conception de la couverture et les illustrations, et surtout pour ton amour et tes conseils, qui m'ont guidé toute ma vie.

Jeffrey Fannin, Ph. D., est un neuroscientifique qui m'a aidé un nombre incalculable de fois à mesurer le changement. Jeffrey, c'est grâce à toi que nous façonnons l'histoire. Je respecte infiniment ce que tu as fait pour moi.

Dawson Church, Ph. D., est un génie et un noble ami qui est aussi passionné par la science et le mysticisme que je le suis moi-même. Dawson, je suis sincèrement honoré par les mots que tu as employés dans l'avant-propos de ce livre. J'espère que nous aurons de nouveau l'occasion de collaborer dans l'avenir.

Beth Wolfson est la directrice de mes formateurs et une dirigeante d'entreprise dévouée. Beth, je vous remercie d'avoir créé avec moi ce modèle d'affaires transformationnel et manifesté une foi et une passion indéfectibles en ce message. Merci aussi à tous mes formateurs en entreprise, qui s'impliquent chaque jour si ardemment partout dans le monde et qui sont devenus pour d'innombrables personnes un exemple vivant de changement et de responsabilisation. Je suis inspiré par cet engagement envers votre mission.

J'aimerais aussi saluer la contribution de John Collinsworth et de Jonathan Swartz, qui m'ont conseillé et m'ont permis de mieux comprendre le fonctionnement du monde des affaires.

Un grand merci à mes enfants, Jace, Gianna et Shen, qui m'ont permis d'agir parfois de façon étrange, et qui seront bientôt de jeunes adultes respectables.

Enfin, une mention spéciale pour ma bien-aimée, Roberta Brittingham. Roberta, tu es mon placebo.

À propos de l'auteur

Le Dr Joe Dispenza a retenu l'attention du grand public en participant, ainsi que 14 autres scientifiques et chercheurs, au documentaire intitulé *Que sait-on vraiment de la réalité ?* (*What the Bleep Do We Know ?}* Depuis la sortie de ce film en 2004, son travail s'est considérablement développé et a pris une tournure inattendue en empruntant différentes directions qui reflètent sa passion d'explorer comment les gens peuvent utiliser les dernières découvertes dans le domaine des neurosciences et de la physique quantique non seulement pour guérir d'une maladie, mais aussi pour jouir d'une vie plus heureuse et plus épanouie. L'auteur a l'intime conviction que chacun d'entre nous dispose du potentiel nécessaire pour accéder à la grandeur et exprimer des capacités illimitées.

En tant que professeur et conférencier, le Dr Dispenza a été invité à prendre la parole dans plus de 26 pays sur six continents, dans son style distinctif, facile à comprendre, encourageant et compatissant, ce qui lui a permis d'enseigner à des milliers de personnes comment reprogrammer leur cerveau et reconditionner leur corps pour effectuer des changements durables. Tout en offrant une vaste gamme de téléconférences et de cours en ligne, il anime personnellement des ateliers progressifs de trois jours et des ateliers avancés de cinq jours aux États-Unis et à l'étranger. Le Dr Dispenza est aussi membre du corps enseignant de l'International Quantum University for Intégrative Medicine, à Honolulu ; de l'Omega Institute, à Rhinebeck, dans l'État de New York ; et du Kripalu Center for Yoga and Health, à Stockbridge, dans l'État du Massachusetts. Il est également

président invité du comité de recherche de Life University, à Atlanta, dans l'État de Géorgie.

En sa qualité de chercheur, le Dr Dispenza explore la dimension scientifique des rémissions spontanées et la manière dont les gens peuvent se guérir eux-mêmes de maladies chroniques, voire mortelles. Plus récemment, il a entrepris de collaborer avec d'autres scientifiques afin d'effectuer des recherches plus approfondies sur les effets de la méditation constatés dans ses ateliers avancés. Pour ce faire, son équipe et lui procèdent à des cartographies cérébrales à l'aide d'électroencéphalogrammes (EEG) et à des essais rigoureux sur les champs énergétiques individuels, en recourant à la technique de visualisation de décharges gazeuses (VDG) ; ils mesurent aussi la cohérence cardiaque à l'aide de moniteurs HeartMath, et l'énergie présente dans l'environnement des ateliers avec un capteur GDV Sputnik, et ce, avant, pendant et après chaque événement. Le Dr Dispenza envisage également d'ajouter très prochainement des tests épigénétiques pour compléter ses recherches.

En tant que conseiller en entreprise, Joe Dispenza anime sur place des conférences et des ateliers destinés aux entreprises souhaitant appliquer les principes neuroscientifiques pour dynamiser la créativité, la capacité d'innovation et la productivité de leurs employés. Son programme spécialement conçu pour les entreprises inclut aussi un module d'accompagnement privé, destiné aux cadres supérieurs. Joe Dispenza a lui-même formé un groupe de 40 formateurs en entreprise, qui enseignent son modèle de transformation à de nombreuses entreprises partout dans le monde. Récemment, il a commencé à certifier des formateurs indépendants, qui font bénéficier leurs propres clients de son modèle de transformation.

En sa qualité d'auteur, Joe Dispenza a écrit *Evolve Your Brain* (« Faites évoluer votre cerveau : comment transformer votre esprit de manière scientifique»), Health Communications Inc., 2007, suivi par *Rompre avec soi-même : pour se*

créer à nouveau (Ariane Éditions, 2013), deux ouvrages qui décrivent en détail la neuroscience du changement et l'épigénétique. Son troisième livre, *Le placebo, c'est vous : comment donner le pouvoir à votre esprit* (Ariane Éditions, 2015), s'appuie sur ses recherches précédentes.

Le Dr Joe Dispenza est titulaire d'un doctorat en chiropratique de iLife University, un diplôme obtenu avec mention. Sa formation post-doctorale a porté sur la neurologie, les neurosciences, les fonctions et la chimie du cerveau, la biologie cellulaire, la formation de la mémoire, le vieillissement et la longévité. Lorsqu'il n'écrit pas ou ne donne pas de conférences, il reçoit ses patients dans sa clinique de chiropratique, située près de la ville d'Olympia, dans l'État de Washington.

Vous pouvez le contacter à www.drjoedispenza.com.

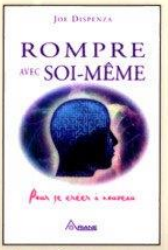
De l'information à la transformation

Est-il possible de guérir par le seul pouvoir de la pensée – sans faire appel aux médicaments ou à la chirurgie ? En vérité, cela se produit plus souvent que vous ne le croyez. Dans *Le placebo, c'est vous !* le Dr Joe Dispenza nous fait part de nombreux cas, amplement documentés, où des patients sont parvenus à inverser des dysfonctionnements majeurs tels que la dépression, l'arthrite invalidante, la cardiopathie et même les tremblements dus à la maladie de Parkinson en croyant simplement au pouvoir du placebo. L'auteur nous révèle aussi comment certaines personnes sont tombées malades et sont même décédées, victimes d'un diagnostic erroné de maladie mortelle.

Joe Dispenza pose la question suivante : *« Est-il possible d'enseigner les principes du placebo afin de provoquer, sans recourir à une quelconque substance extérieure, des changements internes comparables qui affecteront la santé d'une personne et ultimement sa survie ? »* Il présente ensuite les preuves scientifiques (incluant des scintigraphies cérébrales en couleurs) d'étonnantes guérisons constatées. Ce livre s'achève sur des méditations pratiques destinées à transformer ces croyances et ces perceptions qui nous handicapent – ce qui constitue la première étape de la guérison.

Le placebo, c'est vous ! s'appuie sur les dernières recherches dans les domaines de la biologie, des neurosciences, de la psychologie, de l'hypnose, du conditionnement comportemental et de la physique quantique pour démystifier le fonctionnement de l'effet placebo… et nous convaincre que ce qui semble, à première vue, impossible peut se réaliser.

www.editions-ariane.com



Du même auteur

9 782896 262205

ISBN 978-2-89626-220-5